

حق مردم

آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری **بخش اول**

آدم‌های ناباب و حرام‌خور، نجس می‌خورند. خانهٔ آنها لجنزار است و خیال می‌کنند خانه مجلل است. کسانی که چشم بصیرت دارند، می‌بینند که خانه خراب است. کسانی که چشم بصیرت دارند، می‌بینند که غذایشان لجن و غذای آلوده به نجاست است. نقل می‌کنند که حدود صد سال قبل زنی بهاش را تحریف کرد؛ حاکم گفت: «بچه را پیدا می‌کنیم، اما الان بنشین و شام بخور.» اصرار کرد و وقتی در سرحد زور رفت، آن عالم یک مشت از برنج برداشت و فشار داد و از درد لنگشانش خون ریخت؛ گفت: «خون بخورم یا پلو؟» غذایت را حلال کن، آنگاه می‌خورم.» کسانی که خدا چشم بصیرت به آنها داده، می‌بینند که غذای حرام، خون و لجن و نجاست است و کسی که می‌خورد، خیال می‌کند غذای لذیذ می‌خورد. خانه‌ای که در آن ظلم باشد، خانه‌ای که از راه حرام ساخته شده باشد و فرش‌هایی که از راه حرام تهیه شده باشد، کسانی که چشم بصیرت دارند، می‌بینند که این خانه آلوده و پر از نجاست است. به همین جهت از این‌گونه خانه‌ها و غذاها فرار می‌کنند و اگر بخورند، فوراً برای مدتی چشم بصیرشان را از دست می‌دهند. غذای شبهه‌ناک هم چشم بصیرت را از بین می‌برد، چه رسد که به راستی حرام باشد.

خطره آیت‌الله خوئی

مرحوم آیت‌الله خوئی نقل کرده بودند: ما وقتی در خوی طایه بودیم، آقای آمله بود که در تاریکی قرآن می‌خواند. من دمان او را گرفتم و گفتم: «ما را هم ببر» گفت نمی‌شود. گفتم: «هرچه بگویم، می‌کنم.» دستورالعملی داد و گفت: «غذا را خودم برایت می‌فرستم.» چهل روز روزه و شبها و روزها عبادت و اجتناب از گناه و ریاضت دینی. مرحوم آقای خوئی فرمود: افطاری برایم می‌رسید و کفایت می‌کرد. در روزهای آخر غذا نرسید و نتوانستم صبر کنم و به مغازه کبابی مقابل مدرسه رفتم. غذا را خوردم و دیدم زحمت تمام آن چهل‌روز از بین رفت؛ برای اینکه چشم بصیرتی پیدا کردم و کارهایی می‌کردم و چیزهایی دیدم و نزدیک بود به نتیجه برسم؛ اما یک کباب همه را از میان برد. آن آقا آمد و گفت: «توانستی امتحان پس بدهی!» غذای شبهه‌ناک پدر درمی‌آورد چه رسد به اینکه حرام باشد. اگر قرآن و روایات روی غذای حلال پافشاری می‌کنند، به خاطر همین است. اگر غذای حرام را به بچه‌ها بدهید، منحرف می‌شوند. بچه‌ها باید برای وطن و پدر و مادر افتخار باشند، الان شبهه روی شبهه آمده و بعضی همه چیز را منکرند. چهار تا اصطلاح در دانشگاه یاد گرفته، منکر خدا و پیغمبر(ص) و معاد شده است؛ به خاطر آن غذای حرام و شبهه‌ناکی است که به او داده‌اند. به دست آوردن غذای حلال مشکل است، اما ممکن است. اگر انسان رستگار شود، باید زحمت بکشد. پیغمبر اکرم(ص) نشسته بودند که عربی آمد در رکعت نماز معمولی خواند و بعد گفت: خدایا! «ادخلی الجنة و زوجنی من الحور العین، پیغمبر(ص) فرمود: «چه مهریه کمی و چه زن سنگین قیمتی!» معلوم است که اگر انسان بخواد در دنیا و آخرت رستگار شود، زحمت و خون جگر می‌خواهد و بدون تلاش نمی‌شود.

ریشه مشکلات

الان از نظر معنویت همه کوتاه آمده‌ایم. آدم‌های الان با آدم‌های قدیم تفاوت دارند. در زمان حاضر، غذای حرام و شبهه‌ناک و ریاحوردن و ریادادن و گرافتروشی و اجحاف و کم‌کاری در اداره‌ها و نصب خانه‌ها و نظایر آن پیش آمده که دل را کور می‌کند؛ فساد اخلاقی کولاک می‌کند. غذای حرام اول کاری که می‌کند، انسان را کورلد می‌کند. بعد هم انسان را از همه چیز می‌اندازد. حضرت موسی(ع) به مناجات می‌رفت، بی‌ادبی رسید و گفت: «به خدایت بگو من چقدر گناه بکنم و تو عذابم نکنی!» حضرت موسی(ع) برای مناجات رفت و خواست برگردد، خطاب شد: «چرا پیغام بنده‌ام را نمی‌دهی؟» گفت: «خدایا، خجالت می‌کنم و می‌دانی که چه گفتم.» فرمود: «به او بگو بالاترین عذاب را به تو دادم و متوجه نیستی! آیا تو مناجات با من داری؟» آیا از نماز و معنویت لذت می‌بری؟ همین که از شیرینی مناجات مرحوم شهدای، بالاترین عذاب است.» لذا اهل دل بعضی اوقات که حالی پیدا نمی‌کردند، به اندازهای مصیبت‌زده بودند که نمی‌دانستند چه کنند. هرچه می‌گشتند، می‌دیدند گناه و اشکالی نبود، پس این حال قیض از کجا آمده است؟ قیض یعنی حال مناجات و گریه و عزاداری برای ولایت نیست. بالاترین مصیبت برای اهل دل همین است؛ چنان‌که بالاترین لذت‌ها، حال بسط است. اینکه اهل دل داشته باشد که جای خدا باشد، از عبادت لذت ببرد و بالاترین لذت‌ش در حق خدا باشد. اهل دلی گفته بود برای نماز می‌رفتم و نماز مید شد، بود. بچه‌ها با بچه‌گنجشکی بازی می‌کردند. من اهمیت نذادم و در دندم، وقتی به خانه برگشتم، دیدم حالم خراب است و حال قیض دارد. به‌شکرت آن بچه‌گنجشک پدرم را درآورده است! مگر می‌شود آدم از این چیزها بگذرد؟ می‌گوید اتفاقاً در عالم کشف هم به من گفتند: «بچه‌گنجشکی پیش خدا شکایت کرده است.» اینها شعور دارند. قرآن می‌گوید: در دیوار شعور دارد، حیوان‌ها شعور دارند. بالاخره مدتی گذشت. روزی از بس حالم بد بود، به صحرار رفتم، ناگهان دیدم بچه‌گنجشکی از آشیانه پایین افتاده و ماری می‌خواهد او را بخورد. عصایم را بلند کردم، دم فرار کردم و بچه‌گنجشک را گرتف به مادرش رساندم. حالم خوب شد و در شب حالی داشتم. بعد هم در عالم کشف به من گفتند: «بچه‌گنجشک پیش خدا از دست تو تشکر کرد.»

بعضی بی‌ادب‌ها گنجشک را می‌کشند و دور می‌اندازند. یا برای تفریح به جایی می‌روند که ماهی باشد و صید می‌کنند. به دور می‌اندازند. اگر احتیاج به ماهی برای خوردن ندارد، صیدش حرام است. یک دفعه احتیاج دارد، اشکالی ندارد. اگر شکار برای تفریح و خوشگذرانی باشد، حرام است. آزار و کشتن مورچه‌ها نیز حرام است، به قول فردوسی:

میاراز موری که دانه‌کش است.

اگر موزی باشد، مانند مار و عقرب، کشتن آنها جایز است، اما کشتن بدون دلیل، نمی‌شود. اینها شعور دارند و با خدا را ز و نیاز می‌کنند. خروس سحرخیز است و سحرگاه ما را بیدار می‌کند؛ ای غافل! نمازت قضا می‌شود، بیدار شو. کسانیکه که گوش دارند، می‌شنوند. اینها واقعیت دارد. کسانی که غذایشان حرام و شبهه‌ناک نیست، خیلی چیزها می‌بینند که مردم نمی‌بینند و خیلی چیزها می‌شنوند که مردم نمی‌شنوند. پس اگر بخواهیم بچه‌هایمان رستگار شوند، باید غذایمان حلال باشد. اگر بخواهیم حال دانشمته باشیم، باید غذایمان حلال باشد. به دست آوردن غذای حلال هم مشکل است. امام صادق(ع) می‌فرماید: **«مجاهد السیوف أهون من طلب الحلال»**؛ رویارویی با شمشیر، آسان‌تر است از اینکه غذای حلال به دست بیاورده! مشکل است، اما هر که سعادت می‌خواهد و هر که بچهٔ صالح و شایسته می‌خواهد، باید سختی بکشد.

کیفیت کارها

بنا و لوله‌کش و ساختمان‌ساز محکم کاری ندارند. مشهور شده که می‌گویند این‌ها عمرات بن‌سازای است، یعنی خراب است! یک مسلمان ساختار و سبک‌تر است و مسلمان‌ها را گول زند. هم که مدتی است، مثل همان کارهای تریاک‌ر و بدمارک‌ر که بعضی‌ها دارند، بعضی بن‌ها و لوله‌کش‌ها و ساختمان‌سازها دارند. قسم سوم از دزدی همین است که محصول کیفیت نداشته باشد؛ نظیر نان که خمیر باشد. دزدی فقط این نیست که در دیوار مرم بالا رود. دزدی را که از سر کرده بالا می‌رود، رها کن و به خودمان بیا و ببین که خرابیم!

ادامه دارد

علم، اخلاق، حکمت، معرفت، کمال، تقوی، فضیلت، جهادگری در برابر طاغوت، شجاعت و شهامت، تولا و تبری، فرزاندگی و فرهنگندی، پاکسی و خلوص و گام زدن در مسیر قله نور کالاهایی نیستند که در بازار به بهایی بفروشند و کسب و تحصیل آنها، ثمنی بخص و آسان داشته باشند. این‌ها پسان گوهر تعریف کرد؛ حاکم گفت: «بچه را پیدا می‌کنیم، اما الان بنشین و شام بخور.» اصرار کرد و وقتی در سرحد زور رفت، آن عالم یک مشت از برنج برداشت و فشار داد و از درد لنگشانش خون ریخت؛ گفت: «خون بخورم یا پلو؟» غذایت را حلال کن، آنگاه می‌خورم.» کسانی که خدا چشم بصیرت به آنها داده، می‌بینند که غذای حرام، خون و لجن و نجاست است و کسی که می‌خورد، خیال می‌کند غذای لذیذ می‌خورد. خانه‌ای که در آن ظلم باشد، خانه‌ای که از راه حرام ساخته شده باشد و فرش‌هایی که از راه حرام تهیه شده باشد، کسانی که چشم بصیرت دارند، می‌بینند که این خانه آلوده و پر از نجاست است. به همین جهت از این‌گونه خانه‌ها و غذاها فرار می‌کنند و اگر بخورند، فوراً برای مدتی چشم بصیرشان را از دست می‌دهند. غذای شبهه‌ناک هم چشم بصیرت را از بین می‌برد، چه رسد که به راستی حرام باشد.

سید احمد خمینی، جوان نورسته‌ای است از تبار و سلاله خمینی بزرگ (رحمه‌الله علیه) را با خود دارد و از هر دو سو، خاندان علم و فضیلت، پشتوانه و پشتیبان اوست. از آیت‌الله ابوالفضل کلاتر، آیت‌الله‌بجنوردی و آیت‌الله سلطانی طباطبایی و... تا آیت‌الله العظمی خمینی شخصیت بی‌بدیل و بی‌همتای عصر. روز چهارشنبه، دوازدهم اردیبهشت همزمان با نیمه شعبان و ولادت حضرت ولی‌عصر(عج)، مراسم جشن نیمه شعبان در حسینیه تاریخی چهاران برگزار شد و پس از آن، حجت‌الاسلام سید احمد خمینی، سلاله امام خمینی و فرزند یادگارن مرحوم سید احمد

من اصرار داشتیم مراسم عمامه‌گذاری به دست آقای موسوی بجنوردی انجام شود چون این کار معتن است برای ایشان، پدربزرگ محترم سید احمد آقا از خود از علمای بزرگوار هستند اما لطف ایشان شکسته است. قرعۀ فال به نام من بیچاره زدند. این که خواسته باشیم یک صحبت بکنیم دنباله دار است. من فقط یک چند کلمه با خود آقای

نماد شبانه روز با این لباس دارد نشان می‌دهد که من سرپا امام زمانم و در راه امام زمان.

مطالعه‌ه و مرور کنیم که امروز چه کردیم؟ از اول صبح تا به حال چه کارهایی انجام دادیم؟ آیا اینها موجب خوشحالی و راحتی امام زمان بود یا نعوذبالله موجب ناراحتی امام زمان؟ این را آقایان روحانیون می‌توانند توجه کنند و این واقعاً برای خودم یک مساله و مشکلی شده بود. خدا رحمت کند یک وقتی با مرحوم آقای فاضل صحبت و بحث می‌کردیم که اگر آن

گزارشی از یک اتفاق مبارک

سلاله امام، در لباس مقدس روحانیت



چور که می‌نماییم و نشان می‌دهیم، نباشیم آیا این ریا نیست؟ و تستنجیرالله که یک روحانی بشود ربکار و این ریا همیشه و دائمی در تمام ساعات زندگی‌اش باشد. این خیلی خطر بزرگی است. حالا وقتی شد سرپا امام زمان و خواست برای امام زمان حرکتی بکند، چه باید بکند؟ در مرحله اول باید خوب درس بخواند. این‌ها اهداف امام زمان برسد. درک بکند. بعد هم در عمل در هر حرکتی باید بیندیشد که آیا این کار موجب رضای امام زمان هست یا نیست و این وظیفهٔ بسیار سنگین و بار بسیار بزرگی به دوش همه معمین، همه ملسین به این لباس و شمایی است که حالا می‌خواهید از امروز این راه را شروع کنید، برای این که خودت را آماده کنی، خودت را بسازی چه باید کنی؟ البته شما با تکیه بر همان میراث خانوادگی خود-به‌خود یک راه پیموده‌شده‌ای دارید، کسی که بخواد از طبقات دیگری وارد روحانیت بشود برایش مشکل تر است؛ اما برای شما با تکیه بر میراث خانوادگی از قدیم‌الایام، مرحوم کلاتر، مرحوم آقای بجنوردی، مرحوم امام، مرحوم آقای سلطانی رحمه الله علیه، هم وارث مرحوم آیت‌الله العظمی بجنوردی رحمت‌الله علیه و هم عمدتاً وارث مرحوم میرزاابوالفضل کلاتر تهرانی صاحب تقریرات شیخ که در ذکاوت و دهاء مشهور بودند و حتماً این میراث در وجود اینهاست



سیداحمدآقا صحبت می‌کنم. حضرت آقای سیداحمدآقا وارث علمای بزرگسوزی را ابعاد مختلف هستند. هم وارث امام رحمت‌الله علیه و هم وارث مرحوم آیت‌الله العظمی بجنوردی رحمت‌الله علیه و هم عمدتاً وارث مرحوم میرزاابوالفضل کلاتر تهرانی صاحب تقریرات شیخ که در ذکاوت و دهاء مشهور بودند و حتماً این میراث در وجود ایشان هم هست؛ ولی هرکدام اینها یک وظیفه و باری را هم به دوش ایشان می‌آورد. این که بتوانند این حسب و نسب را حفظ کنند، به لوازشش پایبند باشند، اینها از ابعاد شخصی‌اش؛ اما علاوه بر این، اینها از این مراسم استفاده کنند، معمم می‌شوند و ملیب به این لباس شده‌اند، از همه مهم‌تر است.

نمی‌گویم لباس پیغمبر، ولی آنچه که مسلم است، اکنون این لباسی چه برای ایشان و چه برای هر روحانی دیگر، نماد نوکری امام زمان، سربازی امام زمان و خدمت به این زمان است و این عنوان برای خیلی سنگینی به دوش انسان می‌آورد. این

بهجت در پاسخ به این سوال که مهمترین ویژگی‌های ایشان چه بود، از دو ویژگی مهم پدرش یاد می‌کند که نخستین آنها خود را هیچ ندانستن است. به گفته ایشان، اصلاً «من» نداشت. اگرچه از واصلان بود، اما طوری رفتار می‌کرد که گویی در ابتدای راه است. خودرا کوچکترین بنده خدا و محتاج‌ترین موجود روی زمین می‌دید. همیشه از اینکه به او توجه کنند، فرار می‌کرد و می‌کشید همه توجهات را به خداوند و اولیای او می‌پرداخت. به همین دلیل، وقتی می‌خواست کسی را نصیحت کند یا سختی بگوید، تا آنجا که ممکن بود، جملهای را درم‌سنتی از بزرگان نقل می‌کرد و از زبان آنان با مردم سخن می‌گفت.

ترجمان وحی

شماره جدید نشریه تخصصی مؤسسه فرهنگی ترجمان وحی مرکز ترجمه قرآن مجید به زبان‌های خارجی)، در ۲۰۲ صفحه و با بهای ۶ هزار تومان منتشر شد. در این شماره مطالب زیر در دو بخش «مقالات» و «اخیر ترجمه» به چاپ رسیده است:
ساختار لفظی و بررسی معنایی تعبیر «رب‌العالمین» (یعقوب جعفری)، ترجمه قرآن مجید از حسین استادولی (نادعلی عاشوری تلوی)، شکل‌گیری ترجمه فارسی‌که کهن از قسران کریم‌گفتگو با دکتر آذرائش آفرزوش، مرتضی کریمی‌نیا)، قرآن «خزائن‌دختر نیشابور» با ترجمه فارسی از قرن پنجم هجری(مرتضی کریمی‌نیا)، ترجمه قرآن خواسجوری در بونه نقد وازگانی(هادی نصیری)، سیدبه فاطمه حسینی‌منش)، نقد و بررسی ترجمه قرآن کریم به قلم دکتر پیحی زیری(حسین استادولی)، معرفی کتاب «تاریخ قرآن در قرن‌های نخستین» عبدالعزیز انبروس لاوئسی، قرآن کریم با ترجمه دکتر سیدپیحی یربی، خلاصه مقالات به زبان عربی(محمدعلی تبر بزرگان) ترجمه ا ی جدید از قران کریم به زبانه بولار، خلاصه مقالات به زبان انگلیسی(سیدعلی قلی فرایی).
از مقالات این شماره آمده است: «پیش از ده‌دروصد کاستی‌های

معارف

ربَّنَا تَبَا نَا مِنْ أَرْوَاجِنَا وَ دُرُبَاتِنَا قَوْهٔ أَثْنَيْنِ
بیست و پنج سال گذشت. از شهریور ۱۳۷۲ در حضور پدر و پدربزرگ، (الله‌ص) در جماران و به وسیله مرحوم آیت الله سلطانی طباطبایی معمم شد تا امروز که پسرمد احمد در حضور پدر و پدربزرگش و به وسیله آیت الله سید علی محقق در حسینیه

خدا در حسینیه جماران رسماً عمامه گذاشتیم. به لطف فضای مجازی که باعث شده خبرها از هر سوی بشود و همگان از پیدا و پنهان هم دیگر مطلع باشیم، محبت دوستان آشنا و ناآشنا شامل حالم شد و بزرگواری ششان، جان و روحم را صفا داد.

خواستم در درجه اول از همه محبت‌ها و الطاف دوستان، صمیمانه تشکر کنم و برای یکایک ایشان آرزوی بهروزی و سلامت داشته باشم.

اما در درجه دوم اجازه بدهید به گروه دومی هم اشاره کنم که به نوعی دیگر به برادر کوچکشان نگریستند
می‌گویند روزی کسی به داروخانه‌ای رفت و پرسید آیا میخ دارید؟ صاحب داروخانه با تعجب جواب منفی داد. مشتری هم سنگی را به پیشینه مغازه زد و گفت باید داروخانه‌ای را که میخ نذارد، خراب کرد. فردای آن روز باز همان مرد به داروخانه رفت و پرسید که آیا داروخانه میخ دارد؟ صاحب داروخانه که پیش‌بینی این سوال را کرده بود، پاسخ داد: آری داریم، مردم مشتری این بار هم با سنگ ترازو به پیشنه مغازه زد و گفتف باید داروخانه‌ای را که میخ می‌فروشد، خراب کرد. روز سوم شد و مشتری خاص به مغازه وارد شد و باز همان سؤال را تکرار کرد که آیا میخ دارید؟ مغازه‌دار این بار با آرامش گفت: عزیز دلم، تو شیشه‌ات را بشکن. چکار به میخ داری؟ حالا حکایت من است. برخی بساری هجمه، خیلی بیانه لازم ندارند.

یک دسته می‌گویند اصلاً چرا برای عمامه‌گذاری مراسم گرفته‌ای؟ غافل از این که همه طلبه‌ها چنین می‌کنند، ولیمه می‌دهند و مجلس می‌گیرند. دربارهٔ بنده ابتدا اصلاً مراسم خاصی هم نبوده و در جشن میلاد امام زمان چنانکه سنت همه طلاب است که در روز مبارکی و در جلسه جشنی چنین می‌کنند، چنین کردم. از شش سال پیش که گام در این راه نهادم و در شهر قم مشغول طبکی شدم، طبیعی بود که روزی عمامه بگذارم و توسط یکی از بزرگان به این لباس متفخر شوم. گروهی به این گونه نوشته‌اند که این مراسم، مراسم تاج‌گذاری است. البته لباس سربازی امام زمان کم‌تر از تاج نیست، اما هم به آن قضاوت مربوط به خوب و بد نیست. هر روحانی که لباس روحانیت را در بر دارد، می‌تواند به این نقش متصف شود.
این که جسرآ دربار ه این تعبیر به کار برده می‌شود، لابد برای شما روشن است.

برخی می‌گویند خمینی بودن به عمامه نیست؛ سخن درستی است، اما فراموش نکنیم همان یک نیمتم که عمامه به سر دارم، ده‌ها هزار روحانی روزی در مراسمی عمامه گذاشته‌اند و آرزوی گام نه‌شدن در راه امام دارند و صد البته تنها به عمامه این مهم میسر نمی‌شود. دعا کنید به معقلش راه یابیم.

برخی نوشته‌اند مراسم، لاچگری بوده است. قبلاً هم برایتان نوشتم که این یک مسیر تخریبی است که هادی بزرگ‌تر از من را دنبال می‌کند، اما قضاوت درباره اشراقی بودن و لاچگری بسودن را اجازه بدهید، به خود شما و عکس‌های همه کسانی که در جلسه بودند و آن را ثبت کردند، واگذار کنم. خود در این راه قضاوت کنید.

برخی هم البته با اصل عمامه مشکل دارند. من رباحثی و عصبیت – نه دشنام – ایشان را درک می‌کنم و لسی‌اقتل بیدار این حق را برای خودم قابل پاسخگویی که عقاید خود را داشته باشم.

غرض آنکه به لطف دوستان و دعای بایان ایشان بیش از گذشته محتاج، احمد چه با عمامه و چه بی‌عمامه، حاکم پای شمامت، لطف و قهارت، محبت است.

پدیدآمده در ترجمه‌های قرآن، به دو اصل بسیار مهم فروش شده برمی‌گردد که متأسفانه همچنان مورد غفلت است: در گذاشته‌بسیاری از مترجمان، اندستن زبان عربی را برای ترجمه قرآن کافی می‌دانستند. به همین دلیل، هرگز برای آنان مطرح نبود که جایی از آگاهی‌های زبانی، باید به اصول و قواعد آن ترجمه هم مراجعه کرد تا ترجمه از حالت سلسلیقای بیرون آمده در قالبی علمی عرضه بشود. از سوی دیگر، آن دقت و وسواسی را که امروزه برای ترجمه قرآن لازم می‌ماند، هرگز در گذشته مطرح نبود، با لاقال به اندازه امروز مطرح نبود؛ زیرا در آن دوران چیزی به نام نقد ترجمه‌ها موضوعیت نداشت و بیشتر ترجمه‌ها بدون فرصت انتشار پیدا نمی‌کردند تا در بونه نقد و بررسی قرار گیرند. اما امروزه بدون نقد و وسواسی هرگز نمی‌توان ترجمه‌ای ماندگار عرضه کرد.»

همراه صادق

خطرات حجت‌الاسلام والمسلمین

احمد صادقی اردستانی

سیدمصطفی سیدصادقی

چاپ و نشر عروج (وابسته به مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی)

چاپ اول: ۱۳۹۶

۳۷۴ – ۲۵ هزار تومان

یکی از بزرگ‌مردان عصر ما که توانست تحولی ژرف و شگرف در میان مسلمانان، به‌ویژه جوانان تشنه حق و عدالت ایجاد کند، امام خمینی(ع) بود. بی‌تردید بررسی‌های زندگی آن بزرگوار که بزرگ‌ترین انقلاب و تحول اجتماعی را رهبری کرد و با کفر و استکبار جهانی به سبزی بی‌امان پرداخت، سرشتی مناسب برای همه انسان‌های جایای الگوی الهی است.
یکی از مجموعه‌هایی که می‌تواند ابعاد مختلف شخصیت امام را راحل را معرفی نماید، خطرات ایشان بیان خاطرات از زبان شاگردان و همراهان آن بزرگوار که سال‌های متعددی در کنار ایشان بودند، درس‌آموز و راهگشا خواهد بود.
کتاب حاضر مجموعه مصاحبه‌هایی است که طی ۲۹ جلسه با حجت‌الاسلام والمسلمین احمد صادقی اردستانی تهیه شده و مشتمل بر خاطرات مبارقات ایشان از سال ۱۳۴۲ش به بعد است. در پایان کتاب نیز تعدادی از اجازات مکتوب مراجع عظام تقلید، احکام و اسناد، تقدیرنامه‌ها و تصاویر، برحسب تاریخ آورده شده است.

مقدمات فهم قرآن

گفتگو با دکتر غلامحسین دینانی
کریم فیضی
۱۰



اشاره: در ادامه بحث در باره سوره حمد، سخن به ربوبیت حق تعالی رسید و این که در عالم، با دو نوع خلق ربوبی هستیم؛ فعلی و تدریجی، اینکه دنباله سخن: به نظر می‌رسد آنچه مشمول خلق تدریجی خداست، مشمول تربیت او نیز هست. خلق دفعی یک نوع پروراندن است، خلق تدریجی هم یک نوع دیگر؛ یعنی پروراندن، تدریجی و دفعی‌ای دارد. ایسن هر دو، پرورش پروردگار است و در نهایت اوست که می‌پروراند. اگر بخواهیم ترتیب مفاهیم سوره حمد را درست بیان کنیم، باید بگوییم که طبق ترتیب سوره، از رحمانیت و رحیمیت «بسم‌الله»، متوجه ربانیت حق می‌شویم و او را مربی این عالم می‌پاییم. همین موضوع موجب بازشدن زبان ما به حمد و ستایش می‌شود و اینجاست که می‌گوییم: «الحمدلله»، یعنی همه جمله‌ها از آن اوست که پروردگار عالم است و می‌تواند، دفعاً و دفعاتاً و تدریجاً، ملکوت و ملکوت را پروراند. در اینجا می‌توانیم روی پرورش و پروردکاری خداوند در عالم تأمل کنیم و ببینیم که چه زیبایی‌هایی دارد و چقدر زیبا می‌پروراند. او خدایی است که کل را می‌پروراند و خار را در کنار آن قرار می‌دهد. انسان را به زیبایی می‌آفریند. خدایی است که لیلی را می‌آفریند و میجنو را در راه او قرار می‌دهد. فرهاد و شیرین‌ها خلق می‌کند، با صداهای خوش، صورتهای خوش، آوازهای خوش، نسیم‌های خوش و دیگر خوش‌ها.

شما به طرفین عشق و مصادیق اشاره کردید. می‌توان گفت: رودهایی از زیبایی در روده‌خانه خلقت خداوند جاری است.
در آینه «رب‌العالمین»، چه زیبایی‌هایی قابل رؤیت است که بخشی از آنها را می‌بینیم و می‌توانیم ببینیم. اشخاص تا قیامت هم به آینه نگاه کنند، و هرچه ببینند، چیزی از آینه کم نمی‌شود: زیبایی اندر زیبایی، شسب و روز، تابستان و زمستان، خوب و بد، با پرورش الهی در سیر و حرکت است. وقتی می‌گوییم «رب‌العالمین» در حقیقت اینها را در آینه الهی می‌بینیم.

آیه بعدی که «الرحمن الرحیم» است، در واقع بخش دوم بسمله است که اینجا به عنوان صفت «رب» دوباره تکرار می‌شود.

دیدن دوباره مظاهر خلقت، انسان مؤمن را متوجه رحمن و رحیم ذکر ششده در آیه بسمله می‌کند و او دوباره این دو صفت را تکرار می‌کند و می‌گوید: «الرحمن الرحیم». آن کس که می‌پروراند، رحمن و رحیم است. او چرا می‌پروراند و چرا زیبایی‌ها را پدید می‌آورد و چرا همه چیز را به ثمر می‌رساند؟ از سر رحمانیت و رحیمیت. بلافاصله بعد از ذکر «الحمدلله رب‌العالمین»، خود خداوند به ما یاد می‌دهد که بگوییم: «الرحمن الرحیم». رب‌العالمین بودن خدایی مقتضای رحمانیت و رحیمیت اوست و این حرف مبتنی بر یک معادله ریاضی است و یک استنتاج درست و منطقی محسوب می‌شود. در واقع از «بسم‌الله الرحمن الرحیم»، اثباتاً متوجه «رب‌العالمین» می‌شویم و «رب‌العالمین» به «الرحمن الرحیم» می‌رسیم.

پس در اینجا، هم مقام اثبات ملحوظ است، هم مقام ثبوت. از طرف دیگر، «الرحمن الرحیم» که در آیه بسمله صفت «الله» بود، در آیه سوم، صفت «رب‌العالمین» است. آیا ما در اینجا می‌توانیم قوس صعود و قوس نزول را هم ببینیم؟

بله، اینجا که اول بار متوجه «رحمن» و «رحیم» می‌شویم، قوس صعودی است و اینجا که «رب‌العالمین» تجلی می‌کند، نزولی است. این هم هست که در کل، «الحمدلله رب‌العالمین» محفوف به «الرحمن الرحیم» است، چون هم در قبlish شاهد ظهور و جلوهٔ رحمن و رحیم هستیم و هم بعشش و پیرامون آیه را این دو صفت پر می‌کنند. سوره از «الرحمن الرحیم» اثباتی، بعد از «رب‌العالمین»، به «الرحمن الرحیم» ثبوتی می‌رسد. از اثبات به ثبوت و از صعود به نزول می‌رود و این بسببای زیبات. کل قرآن و کل عالم هم همین حالت را دارد. فکر می‌کنم بقیه سوره و اصلا بقیه قرآن شرح همین صدر است. «رد العجزی الی الصلدر» از محسنتات ادبی است.

در آیه «مالک یوم‌الدین»، صفت دیگری برای خداوند ذکر می‌شود.
رب عالم کسی است که مربی عالم است. تردید نیست که او عالم و مافیها را بدستری و زیبایی می‌پروراند. وقتی چنین کسی رب است، او مالک خواهد بود یا دیگری؟ قرآن در این آیه، از پروراندن ثبوت و اثباتی حق تعالی، بلافاصله ما را به معنی «مالکیت» هدایت می‌کند. مالک حقیقی از آن اوست و او مالک است. مالکیت خدا غیر از مالکیت ماست. ملک‌های اعتباری در برابر ملک حقیقی هیچ اثرش ندارد. معنای مالکیت‌خدا را در می‌یوب‌های خداوند باید فهمید. خداوند مالکی است می‌پروراند: **«قُلْ مِنْ مِلْهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَیْءٍ»** (مؤمن، ۸۸). همه چیز در دست قدرت اوست. مالکیت حقیقی از آن خداست و در جنب او کسی دیگری مالک نیست. ظاهر و باطن، همه و هرچه هست، به دست اوست و آن کسی که همه عالم هست در دستش قرار دارد و می‌پروراند بدان‌گونه که می‌خواهد و نیاشسته است، مالک حقیقی است و بس.

مفسران و مترجمان فارسی‌زبان، از فرباز «یوم‌الدین» را به «روز جزا» ترجمه کرده‌اند.

اینجا باید کلمه «یوم» و «دین» را جداگانه معنی کنیم. فارسی «یوم‌الدین» روز دین است؛ است که خواه ناخواه روز عجبی است. اینکه گفته‌اند: «یوم‌الدین» روز آخرت است، معنایش اگر این باشد که خداوند، فقط مالک آخرت است، حرام نامحییجی است. آیا خداوند مالک دنیا نیست؟ اگر حضرت حق مالک روز آخرت است، مالک روز دنیا هم هست؛ چون دنیا جلوه‌ای از آخرت است. آخرت، باطن عالم است. کسی که باطن را دارد، چطور ممکن است ظاهر را نداشته باشد؟ عکس موضوع ممکن است. ممکن است کسی ظاهری را نداشته باشد، ولی باطنش را نداشته باشد؛ اما امکان ندارد کسی باطن چیزی را داشته باشد، ظاهرش را نداشته باشد. باطن، مستلزم ظاهر است. می‌شود که ظاهری را دارا بود و از باطن آن غافل بود، اما نمی‌شود به باطنی رسید و از ظاهرش غافل بود.

اگر خداوند «مالک یوم‌الدین» است، مالک ظاهر هم الدین هم هست که این دنیاست، پس او هم مالک دنیاست، هم مالک آخرت و هم مالک هر چیزی است. «یوم‌الدین» روز آخرت است، معنایش اگر این باشد که خداوند، فقط مالک آخرت است، حرام نامحییجی است. آیا خداوند مالک دنیا نیست؟ اگر حضرت حق مالک روز آخرت است، مالک روز دنیا هم هست؛ چون دنیا جلوه‌ای از آخرت است. آخرت، باطن عالم است. کسی که باطن را دارد، چطور ممکن است ظاهر را نداشته باشد؟ عکس موضوع ممکن است. ممکن است کسی ظاهری را نداشته باشد، ولی باطنش را نداشته باشد؛ اما امکان ندارد کسی باطن چیزی را داشته باشد، ظاهرش را نداشته باشد. باطن، مستلزم ظاهر است. می‌شود که ظاهری را دارا بود و از باطن آن غافل بود، اما نمی‌شود به باطنی رسید و از ظاهرش غافل بود.

اگر خداوند «مالک یوم‌الدین» است، مالک ظاهر هم الدین هم هست که این دنیاست، پس او هم مالک دنیاست، هم مالک آخرت و هم مالک هر چیزی است. «یوم‌الدین» روز آخرت است، معنایش اگر این باشد که خداوند، فقط مالک آخرت است، حرام نامحییجی است. آیا خداوند مالک دنیا نیست؟ اگر حضرت حق مالک روز آخرت است، مالک روز دنیا هم هست؛ چون دنیا جلوه‌ای از آخرت است. آخرت، باطن عالم است. کسی که باطن را دارد، چطور ممکن است ظاهر را نداشته باشد؟ عکس موضوع ممکن است. ممکن است کسی ظاهری را نداشته باشد، ولی باطنش را نداشته باشد؛ اما امکان ندارد کسی باطن چیزی را داشته باشد، ظاهرش را نداشته باشد. باطن، مستلزم ظاهر است. می‌شود که ظاهری را دارا بود و از باطن آن غافل بود، اما نمی‌شود به باطنی رسید و از ظاهرش غافل بود.

قرآن با مطرح کردن «مالک یوم‌الدین»، معلوم می‌دارد که ما یک روز مخصوص دین داریم. دوم اینکه درست که رحمانیت و رحیمیتی هست، اما کار با این مقدار تمام نمی‌شود. غیر از این دنیا و ساحت ظاهر، یک چیزهای دیگری هست که بوم دین یا آخرت یا قیامت نمونه آن است.

بله، وقتی خدا مالک «یوم‌الدین» باشد و باطن و ملکوت امور هم در دست او باشد، ظاهر هم به طریق اولی در دست او خواهد بود. این می‌خواهد ما را از ظاهر به باطن ببرد تا بفهمیم که اینجا تمام موضوع نیست و خیلی بالاتر از آن نیز هست. اینجا خدا «مالک یوم‌الدین» را بعد از اثبات و نشانادن رحمانیت و رحیمیت خود بیان می‌کند. می‌خواهد این را برساند که انسان نباید از یوم‌الدین برسد و واهمه داشته باشد. به عبارت دیگر «یوم‌الدین» از مشول رحمت خدا خارج نیست. به نظر می‌رسد چنین جهت هم که مظهر قهاریت حق است، است، از سر رحمانیت اوست. آیا قهاریت، منفای رحمانیت حق است؟ «قهار» از سر رحمانیت و صفات خدا هستند. با این وصف، قهاریت نمی‌تواند در رحمانیت خارج باشد و از مشمول آن بیرون باشد. پس جهنم هم مقتضای رحمانیت حق است، البته مع الواسطه.

به لحاظ تاریخی، محیی‌الدین تهمس است که از این موضوع سخن گفته. او یک گفتگوهای طولانی، نظرها را این‌گونه بیان کرده است. در نهایت، خلود در آتش نداریم یا نخواهیم داشت.
هرکس این را گفته، چقدر گفته است. فکر می‌کنم همه چنین تفسیری دارند. پس اینکه خداوند خودش را به عنوان مالک یوم دین» مطرح و معرفی می‌کند، در واقع برای این است که خداوند قهار است، اما نباید ما را به آنجا امیدوار کرد. درست است که خداوند قهار است، اما نباید فراموش کرد که «سبقت رحمته علی غضبه». به لحاظ رتبه، اول رحمت است. بعد غضب. غضبی هم که بعد از رحمت می‌آید، سرانجامش رحمت است.

ادامه دارد

بقیه از صفحه ۱۳

پیرمردی هستم که ۵۱ سال از رمضان‌های زندگیم را هنگام افطار، با رزنی اسناد شجریان گذراندم. آرزویم این است که این سال‌های زندگی را نیز یا این دعای روضنواز، با خدای خود خلوت کنم.
امیدوارم صداسویما این آرزوی من و تقاضای میلیون‌ها هموطن مسلمان را برآورده سازد.

از عاشقان دعای ربنا با صدای شجریان

منشور اخلاقی در فیلم‌ها و سریال‌ها

فیلم‌ها و سریال‌های سینمایی و تلویزیونی آثار آثار ناگزینایی بر روح و افکار و رفتار مخاطبان دارند و از اینرو امید و انتظار این است که منشور اخلاقی و اصول قرآنی را در متن آن‌ها لحاظ کنند که مایه خیر و برکت است و به نسل‌های آینده منتقل شود. سینمای ما با تأکید بر ارزش‌های دینی و اخلاقی می‌تواند الگویی برای مردم باشد.

۱۰۰ میلیون تومان برای هر ایرانی!

با توجه به وضعیت اقتصادی و مشکلات معیشتی پیشنهاد می‌کنم دولت به هر ایرانی ۱۰۰ میلیون تومان بپردازد. اگر این کار انجام شود همه جوانان آماده ازدواج، ازدواج خواهند کرد، جوانان خدادر می‌شوند همه بیگاران برای خوشان کاری دست و پا می‌کنند ما کشور ثروتمندی هستیم و می‌توانیم این کار بزرگ را انجام دهیم.

شهروندی از تهران
خط ارتباطی: فرض کنیم با همه مناجاری که دولت دارد چنین کاری است. امکان‌پذیر باشد، آیا می‌دانید در آن صورت مردم به عرش اعلی خواهد رسید و ناسامی‌ها اقتصاد کشور را متلاشی خواهد کرد؟

ریختن و پاشی‌ها را صرف یک فقر کنند

چشن‌ها و جشنواره‌ها و مسیانه‌ها و مراسم گوناگونی که هم‌روزه در کشور برگزار می‌شود، هزینه‌های بسیار سنگینی را متوجه‌بودجه عمومی می‌کند و این در زمانی که افراد بسیاری از نظر معیشتی در وضعیت سختی بسر می‌برند. مصلحت نیست و نوعی اسراف به حساب می‌آید. آیا هزینه‌های این مراسم که بعضاً با نامهای ارزشی و مقدس برگزار می‌شوند، بهتر نیست صرف اشتغال جوانان، رفع فقر و ارتقای سطح رفاه مردم و اقتصاد کشور شود؟

شهروندی از تهران
شهروندی از تهران

بانگاه ورزشی انقلاب رفته رفته به مجموعه‌ای از رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها تبدیل می‌شود و همه فعالیت‌های ورزشی در آنجا بسیار بالا رفته است. با یک عضویت باشگاه به‌اندازه سالانه ۳۲۰ هزار تومان تا برای هر ساعت استفاده از زمین تنیس هم ۴۰ هزار تومان می‌گیرند که باحق پارکینگ استفاده از رختکن و دیگر امکانات، در مجموع یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان برای هر سال می‌شود. آیا کسی بر این مجموعه‌ها نظارت نمی‌کند؟

افزایش حقوق یانزشتگان را کامل کنند
چرا افزایش حقوق یانزشتگان کشوری را که مصوب هم شده است، به‌طور کامل اجرا نمی‌شود؟ فئسار مالی بر یانزشتگان دیگر قابل تحمل نیست.

بازنشته کشوری

هنرهای سراسم آو ر مجموعه‌های ورزشی
بانگاه ورزشی انقلاب رفته رفته به مجموعه‌ای از رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها تبدیل می‌شود و همه فعالیت‌های ورزشی در آنجا بسیار بالا رفته است. با یک عضویت باشگاه به‌اندازه سالانه ۳۲۰ هزار تومان تا برای هر ساعت استفاده از زمین تنیس هم ۴۰ هزار تومان می‌گیرند که باحق پارکینگ استفاده از رختکن و دیگر امکانات، در مجموع یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان برای هر سال می‌شود. آیا کسی بر این مجموعه‌ها نظارت نمی‌کند؟

مسکن مهری که هنوز آغاز شده است
حدود۵ سال از آغاز به کار مسکن مهر پیردیس می‌گذرد، ولی ۵ فاز شمالی آن در خواب زمستانی قرار دارد و کارگاه‌های آغاز به کار نکرده است. در برابر اعتراض ما مسئول مربوطه هر بار وعده سال آینده را می‌دهند، ولی باز هم کار آغاز نمی‌شود.

چرا ایمن پروژه را تعطیل کرده‌اند و بار دیگر در آنجا آغاز به کار نمی‌کنند؟
بعضی از شهرهای کوچک کشورمان گویا به کارگاههای آموزشی و سکوی پرتاب مدیران جوان در سمت شهردار تبدیل شده‌اند که به این شهرها می‌آیند و بدون اینکه کارهای قابل ملاحظه‌ای انجام دهند، ارتقاء پیدا می‌کنندو سمت‌های بالاتر می‌گیرند. چه کسی باید برای مردم شهرهای کوچک کار کند و سدسوزی داشته باشد؟

شهرهای کوچک سکوی پرتاب مدیران جوان!
بعضی از شهرهای کوچک کشورمان گویا به کارگاههای آموزشی و سکوی پرتاب مدیران جوان در سمت شهردار تبدیل شده‌اند که به این شهرها می‌آیند و بدون اینکه کارهای قابل ملاحظه‌ای انجام دهند، ارتقاء پیدا می‌کنندو سمت‌های بالاتر می‌گیرند. چه کسی باید برای مردم شهرهای کوچک کار کند و سدسوزی داشته باشد؟

بایدانت‌های تأثیر گذار سردبیر اطلاعات
از سردبیرین فرهیخته و اندیشمند روزنامه اطلاعات به دلیل نگارش

در انتظار ربای استاد شجریان

پیرمردی هستم که ۵۱ سال از رمضان‌های زندگیم را هنگام افطار، با رزنی اسناد شجریان گذراندم. آرزویم این است که این سال‌های زندگی را نیز یا این دعای روضنواز، با خدای خود خلوت کنم.
امیدوارم صداسویما این آرزوی من و تقاضای میلیون‌ها هموطن مسلمان را برآورده سازد.

از عاشقان دعای ربنا با صدای شجریان

منشور اخلاقی در فیلم‌ها و سریال‌ها

فیلم‌ها و سریال‌های سینمایی و تلویزیونی آثار آثار ناگزینایی بر روح و افکار و رفتار مخاطبان دارند و از اینرو امید و انتظار این است که منشور اخلاقی و اصول قرآنی را در متن آن‌ها لحاظ کنند که مایه خیر و برکت است و به نسل‌های آینده منتقل شود. سینمای ما با تأکید بر ارزش‌های دینی و اخلاقی می‌تواند الگویی برای مردم باشد.

۱۰۰ میلیون تومان برای هر ایرانی!

با توجه به وضعیت اقتصادی و مشکلات معیشتی پیشنهاد می‌کنم دولت به هر ایرانی ۱۰۰ میلیون تومان بپردازد. اگر این کار انجام شود همه جوانان آماده ازدواج، ازدواج خواهند کرد، جوانان خدادر می‌شوند همه بیگاران برای خوشان کاری دست و پا می‌کنند ما کشور ثروتمندی هستیم و می‌توانیم این کار بزرگ را انجام دهیم.

شهروندی از تهران
خط ارتباطی: فرض کنیم با همه مناجاری که دولت دارد چنین کاری است. امکان‌پذیر باشد، آیا می‌دانید در آن صورت مردم به عرش اعلی خواهد رسید و ناسامی‌ها اقتصاد کشور را متلاشی خواهد کرد؟

ریختن و پاشی‌ها را صرف یک فقر کنند

چشن‌ها و جشنواره‌ها و مسیانه‌ها و مراسم گوناگونی که هم‌روزه در کشور برگزار می‌شود، هزینه‌های بسیار سنگینی را متوجه‌بودجه عمومی می‌کند و این در زمانی که افراد بسیاری از نظر معیشتی در وضعیت سختی بسر می‌برند. مصلحت نیست و نوعی اسراف به حساب می‌آید. آیا هزینه‌های این مراسم که بعضاً با نامهای ارزشی و مقدس برگزار می‌شوند، بهتر نیست صرف اشتغال جوانان، رفع فقر و ارتقای سطح رفاه مردم و اقتصاد کشور شود؟

شهروندی از تهران
شهروندی از تهران

بانگاه ورزشی انقلاب رفته رفته به مجموعه‌ای از رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها تبدیل می‌شود و همه فعالیت‌های ورزشی در آنجا بسیار بالا رفته است. با یک عضویت باشگاه به‌اندازه سالانه ۳۲۰ هزار تومان تا برای هر ساعت استفاده از زمین تنیس هم ۴۰ هزار تومان می‌گیرند که باحق پارکینگ استفاده از رختکن و دیگر امکانات، در مجموع یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان برای هر سال می‌شود. آیا کسی بر این مجموعه‌ها نظارت نمی‌کند؟

افزایش حقوق یانزشتگان را کامل کنند
چرا افزایش حقوق یانزشتگان کشوری را که مصوب هم شده است، به‌طور کامل اجرا نمی‌شود؟ فئسار مالی بر یانزشتگان دیگر قابل تحمل نیست.

بازنشته کشوری

هنرهای سراسم آو ر مجموعه‌های ورزشی
بانگاه ورزشی انقلاب رفته رفته به مجموعه‌ای از رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها تبدیل می‌شود و همه فعالیت‌های ورزشی در آنجا بسیار بالا رفته است. با یک عضویت باشگاه به‌اندازه سالانه ۳۲۰ هزار تومان تا برای هر ساعت استفاده از زمین تنیس هم ۴۰ هزار تومان می‌گیرند که باحق پارکینگ استفاده از رختکن و دیگر امکانات، در مجموع یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان برای هر سال می‌شود. آیا کسی بر این مجموعه‌ها نظارت نمی‌کند؟

مسکن مهری که هنوز آغاز شده است
حدود۵ سال از آغاز به کار مسکن مهر پیردیس می‌گذرد، ولی ۵ فاز شمالی آن در خواب زمستانی قرار دارد و کارگاه‌های آغاز به کار نکرده است. در برابر اعتراض ما مسئول مربوطه هر بار وعده سال آینده را می‌دهند، ولی باز هم کار آغاز نمی‌شود.

چرا ایمن پروژه را تعطیل کرده‌اند و بار دیگر در آنجا آغاز به کار نمی‌کنند؟
بعضی از شهرهای کوچک کشورمان گویا به کارگاههای آموزشی و سکوی پرتاب مدیران جوان در سمت شهردار تبدیل شده‌اند که به این شهرها می‌آیند و بدون اینکه کارهای قابل ملاحظه‌ای انجام دهند، ارتقاء پیدا می‌کنندو سمت‌های بالاتر می‌گیرند. چه کسی باید برای مردم شهرهای کوچک کار کند و سدسوزی داشته باشد؟

شهرهای کوچک سکوی پرتاب مدیران جوان!
بعضی از شهرهای کوچک کشورمان گویا به کارگاههای آموزشی و سکوی پرتاب مدیران جوان در سمت شهردار تبدیل شده‌اند که به این شهرها می‌آیند و بدون اینکه کارهای قابل ملاحظه‌ای انجام دهند، ارتقاء پیدا می‌کنندو سمت‌های بالاتر می‌گیرند. چه کسی باید برای مردم شهرهای کوچک کار کند و سدسوزی داشته باشد؟

بایدانت‌های تأثیر گذار سردبیر اطلاعات
از سردبیرین فرهیخته و اندیشمند روزنامه اطلاعات به دلیل نگارش

یادداشت‌های مفید و تأثیرگذار مانند «حمایت از کالای ایرانی» و «مقصر کیست؟» تشکر می‌کنم. اشرف اقبال به مسایل اجتماعی و اقتصادی از ارج می‌نهم؛ و برای ایشان آرزوی توفیق دارم.

تخلف منوچهرسوران در مخفی کردن شماره پلاک‌ها

برخی موتورسیکلت‌سواران پلاک وسایل نقلیه خود را با پلاک‌های تیره‌نگر می‌پوشانند که به ظاهر برای محافظت از آن‌ها است، اما از مخفی کردن شماره این پلاک‌ها مقاصد دیگری دارند. از آموران راهنمایی و رانندگی انتظار می‌رود با موتورسواران متخلف به شدت برخورد کنند.

شهروندی از تهران
تأخیر در پرداخت افزایش حقوق‌های یانزشتگان

دولت محترم هر سال اضافه‌حقوق یانزشتگان کشوری و لشگری را در پایان فروردین‌ماه می‌پرداخت، اما امسال بدون اطلاع قبلی اضافه‌ات را نپرداخته است. ما در اسفندماه بخشی از مایحتاج زندگی‌مان را قسطی خریدیم تا از محل افزایش حقوق‌ها آن را بپردازیم. اما الآن می‌بینیم که اقساط خریدهای‌مان را از حقوق‌های افزایش یافته ما کسر کردند.

بی‌ایدی به دکتر مصدق در سریال شهرزاد!
حتی در تیزه‌پخش‌های، اشقیای از بزرگان دین که مورد احترام و علاقه مردم هستند، به نیکی می‌کنند و از اهانت به آنان می‌پرهیزند. اما در سریال شهرزاد پاسبان شهربانی از دکتر محمد مصدق با لفظ زشت و ناپسند مرتبکه یاد می‌کنم، به احترامی که ملت ایران برای آن بزرگ مرد تاریخ ایران قائل است، توجه ندارند.

پیشنه‌دهی شهرزاد از شهریار

درخواست از پیام‌رسان سروش
ضرورت دارد سلازمان پیام‌رسان سروش واحد پشتیبانی کاربران خود را پاسخگو کند و آن را لحاظ کیفی و کمی ارتقاء دهد. در حال حاضر این واحد در پیام‌رسان سروش نه به‌صورت تلفنی و نه ایمیلی، پاسخگوی مشکلات فنی کاربران نیست.

کاربران پیام‌رسان سروش

تشکر از یادداشت سردبیر اطلاعات

یادداشت «مقصر کیست؟» بسیار پرمحتوا بود، ضمن تشکر از سردبیر محترم روزنامه اطلاعات، با این که ایران یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان است و موهن‌طبان ما می‌توانند از مردم مسوخی بهتر زندگی کنند؛ ولی معلوم نیست که سرمایه‌های کشور به کجا می‌رود و صرف چه کارهایی می‌شود که بسیاری از هوهن‌طبان ما مشکلات مالی عیدیه‌ای دارند؟

در این مورد مسئولان باید پاسخگو باشند.

افزایش قیمت شیر
علیرغم وعده مسئولان، قیمت بسیاری از کالاهای اساسی و مورد نیاز مردم افزایش یافته است که به عنوان نمونه می‌توان به گران شدن ۲۵۰ تومانی شیر دامداران اشاره کرد.

تلفن به خط ارتباطی
به نظر می‌رسد تاکنون به اندازه کافی به عمران و آبادی مناطق شمال تهران توجه شده است و جا دارد به مناطق محروم جنوب اطراف تهران مانند اسلاشهر و بخصوص موسی‌آباد هم توجه شود. به نظر من اگر برای منطقه اسلاشهر با یک میلیون فقر جمعیت به اندازه یک یم مطرح فوتبال باشگاهی هزینه کنند، اوضاع آن هر مراتب بهبود خواهد یافت.

از اهالی اسلاشهر
حوایات نادر را با باغ وحش آفرینا پروا نند
به نظر من اگر حیوانات نادر و در شرف انقراض نیست مانند یوزپلنگ و آهو را جمع‌آوری کنند و به باغ‌وحش‌های گیمز و میجر کشورهای اروپایی فرستند تا در آنجا به بهترین وجه نگهداری شوند و زاد و ولد کنند، بهتر از آن است که توسط شکارچیان سنگدل تلف شوند و به میلیونابان عزیز کشورمان، جانشان را فدای حفظ و نگهداری از حیوانات مزبور کنند.

فرق دار حیات وحش
این داور موجب شکست پرسپولیس می‌شود!
امیدوارم آقای زرگر هیچ‌وقت داور مسابقات تیم فوتبال پرسپولیس نشود، زیرا هر بار با قضاوت‌های نادرست علیه پرسپولیس و خطا نگرفتن از تیم مقابل، موجب شکست این تیم می‌شود!

خاتم خدوایی بهتر از توحیه است
عذرخواهی بهتر از توحیه است
خاتم خدوایی بهتر از توحیه است
عذرخواهی بهتر از توحیه است

این که یکی از نمایندگان مجلس به نماینده دیگری سسخن ناپسندی می‌گوید که در رسانه‌های مجازی به بازتاب گسترده‌ای می‌یابد، به هرحال اشتباهی بوده که خواسته رخ داده است، اما این که ناپسندینس محترم مجلس

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ۱۳۹۷/۰۲/۲۹ در محل شرکت واقع در اصفهان پلوات هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان برگزار می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی
۲- تصویب صورت‌های مالی سال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
۳- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی
۴- انتخاب روزنامه گنیرالانتشار
۵- تعیین پاداش هیات مدیره
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف هیات مدیره
۷- سایر موارد
۸- تشکیل هی مدیره، حضور به هم رسانند.

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ در محل شرکت واقع در میدان آرت‌تینس- خیابان‌الوند - کوچه برمک - پلاک ۱۰ واحد ۸ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع و رسیدگی به گزارش هیات مدیره و بازرس،
۲- تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۶.
۳- انتخاب بازرس،
۴- انتخاب اعضای هیات مدیره،
۵- تعیین روزنامه گنیرالانتشار،
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف عمومی عادی ان است.

هیات مدیره انجمن مدیران مالی حرفه‌ای ایران

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ در محل شرکت واقع در میدان آرت‌تینس- خیابان‌الوند - کوچه برمک - پلاک ۱۰ واحد ۸ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع و رسیدگی به گزارش هیات مدیره و بازرس،
۲- تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۶.
۳- انتخاب بازرس،
۴- انتخاب اعضای هیات مدیره،
۵- تعیین روزنامه گنیرالانتشار،
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف عمومی عادی ان است.

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ در محل شرکت واقع در میدان آرت‌تینس- خیابان‌الوند - کوچه برمک - پلاک ۱۰ واحد ۸ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع و رسیدگی به گزارش هیات مدیره و بازرس،
۲- تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۶.
۳- انتخاب بازرس،
۴- انتخاب اعضای هیات مدیره،
۵- تعیین روزنامه گنیرالانتشار،
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف عمومی عادی ان است.

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ در محل شرکت واقع در میدان آرت‌تینس- خیابان‌الوند - کوچه برمک - پلاک ۱۰ واحد ۸ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع و رسیدگی به گزارش هیات مدیره و بازرس،
۲- تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۶.
۳- انتخاب بازرس،
۴- انتخاب اعضای هیات مدیره،
۵- تعیین روزنامه گنیرالانتشار،
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف عمومی عادی ان است.

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ در محل شرکت واقع در میدان آرت‌تینس- خیابان‌الوند - کوچه برمک - پلاک ۱۰ واحد ۸ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

خط ارتباطی مردم با اطلاعات

تقاضای رانده‌ایان تا نواپی در بلوار میرداماد
در بلوار میرداماد، حوالی خیابان دکتر مصدق (فقدسابق) نواپایی وجود ندارد و ساکنان منطقه و کارکنان سازمان‌های دولتی و خصوصی و موسسه‌های اداری و تجاری برای تهیه نان، ناچارند مسافت طولانی را پیمایند. از شهرداری منطقه تقاضا می‌شود نسبت به استقرار نواپایی سیار در این محل، شبیه نواپایی قبل از پل میرداماد اقدام کند.

مسئولان مشکلات ما را حل کنند

ما عدای از خانواده‌های ساکن قدیمی منطقه «دوشان‌تپه» در شرق تهران هستیم که از سال‌ها قبل در قسمتی از بانکگاه سازکاری شهدا واقع در بزرگراه شهید دوران، زندگی می‌کنیم. بعضی از ما زمین‌هایشان را مصلاحت کرده‌اند و در اختیار وزارت ورزش و جوانان گذاشته‌اند و به ما که هنوز این محل را ترک نکرده‌ایم، اجازه لوله‌کشی گاز را نمی‌دهند و همچنین آب آشامیدنی و برق برخی از منازل‌مان را قطع کرده‌اند که مشکلاتی برایمان به وجود آورده است. از مسئولان ذی‌ربط تقاضا داریم به وضعیت ما رسیدگی و مشکلات‌مان را حل کنند.

از ساکنان قدیمی دوشان‌تپه

از دافاتی‌های نقدی چگونه مالیات می‌گیرند؟
یکی از لوازم برقی منزل ما برای تعمیر به نمایندگی یکی از شرکت‌ها برده که به بهانه خراب‌بودن دستگاه «نگار» تعمیرکار اجرت آن را نقد دریافت کرد. سوال این است اداره دارایی از چنین مراکزى که دریافتی‌هایشان را ثبت نمی‌کنند، چگونه می‌تواند مالیات بگیرد؟

خاتم شهروند از تهران

از پیش فروش خودرو تا تلفن همره ها و سکه!

در سال‌های گذشته، دولت در دوره‌ای مردم را به صف ثبت‌نام برای پیش خرید خودرو کشاندند و سپس نوبت ثبت‌نام برای تلفن همراه شد و حالا هم نوبت به پیش خرید سکه رسیده است تا متقاضیان پس از ماه‌ها که پوله‌هایشان را به بانک‌ها سپردند، موفق به خرید سکه شوند که معلوم نیست منافع اقتصادی آن برای کشور و هموطنان چیست و آیا این قبیل کارها دامن‌زدن به نوعی سفته‌بازی و دلالی محسوب نمی‌شود؟

حبیب‌محمدقلی‌ها

افزایش قیمت شیر
علیرغم وعده مسئولان، قیمت بسیاری از کالاهای اساسی و مورد نیاز مردم افزایش یافته است که به عنوان نمونه می‌توان به گران شدن ۲۵۰ تومانی شیر دامداران اشاره کرد.

تلفن به خط ارتباطی
به نظر می‌رسد تاکنون به اندازه کافی به عمران و آبادی مناطق شمال تهران توجه شده است و جا دارد به مناطق محروم جنوب اطراف تهران مانند اسلاشهر و بخصوص موسی‌آباد هم توجه شود. به نظر من اگر برای منطقه اسلاشهر با یک میلیون فقر جمعیت به اندازه یک تیم مطرح فوتبال باشگاهی هزینه کنند، اوضاع آن هر مراتب بهبود خواهد یافت.

از اهالی اسلاشهر

حوایات نادر را با باغ وحش آفرینا پروا نند
به نظر من اگر حیوانات نادر و در شرف انقراض نیست مانند یوزپلنگ و آهو را جمع‌آوری کنند و به باغ‌وحش‌های گیمز و میجر کشورهای اروپایی فرستند تا در آنجا به بهترین وجه نگهداری شوند و زاد و ولد کنند، بهتر از آن است که توسط شکارچیان سنگدل تلف شوند و به میلیونابان عزیز کشورمان، جانشان را فدای حفظ و نگهداری از حیوانات مزبور کنند.

فرق دار حیات وحش
این داور موجب شکست پرسپولیس می‌شود!
امیدوارم آقای زرگر هیچ‌وقت داور مسابقات تیم فوتبال پرسپولیس نشود، زیرا هر بار با قضاوت‌های نادرست علیه پرسپولیس و خطا نگرفتن از تیم مقابل، موجب شکست این تیم می‌شود!

خاتم خدوایی بهتر از توحیه است
عذرخواهی بهتر از توحیه است
خاتم خدوایی بهتر از توحیه است
عذرخواهی بهتر از توحیه است

این که یکی از نمایندگان مجلس به نماینده دیگری سسخن ناپسندی می‌گوید که در رسانه‌های مجازی به بازتاب گسترده‌ای می‌یابد، به هرحال اشتباهی بوده که خواسته رخ داده است، اما این که ناپسندینس محترم مجلس

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ۱۳۹۷/۰۲/۲۹ در محل شرکت واقع در اصفهان پلوات هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان برگزار می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی
۲- تصویب صورت‌های مالی سال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
۳- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی
۴- انتخاب روزنامه گنیرالانتشار
۵- تعیین پاداش هیات مدیره
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف هیات مدیره
۷- سایر موارد
۸- تشکیل هی مدیره، حضور به هم رسانند.

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ۱۳۹۷/۰۲/۲۹ در محل شرکت واقع در اصفهان پلوات هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان برگزار می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی
۲- تصویب صورت‌های مالی سال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
۳- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی
۴- انتخاب روزنامه گنیرالانتشار
۵- تعیین پاداش هیات مدیره
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف هیات مدیره
۷- سایر موارد
۸- تشکیل هی مدیره، حضور به هم رسانند.

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ۱۳۹۷/۰۲/۲۹ در محل شرکت واقع در اصفهان پلوات هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان برگزار می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع و رسیدگی به گزارش هیات مدیره و بازرس،
۲- تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۶.
۳- انتخاب بازرس،
۴- انتخاب اعضای هیات مدیره،
۵- تعیین روزنامه گنیرالانتشار،
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف عمومی عادی ان است.

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
از کلیه سهامداران، یک کپی با قلممق، قلمو صاحب سهم و همچنین نمایند به نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه برای سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ این شرکت که در ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ در محل شرکت واقع در میدان آرت‌تینس- خیابان‌الوند - کوچه برمک - پلاک ۱۰ واحد ۸ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع و رسیدگی به گزارش هیات مدیره و بازرس،
۲- تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۶.
۳- انتخاب بازرس،
۴- انتخاب اعضای هیات مدیره،
۵- تعیین روزنامه گنیرالانتشار،
۶- تعیین حق حضور اعضای غیر موظف عمومی عادی ان است.

آکهی دعوت سهامداران شرکت جمع عمومی عادی سالیانه
شرکت هل تیل مالی پارسیان کوثر اصفهان (سهامی عام)
به‌شمار ثبت ۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۴۵۲۰۰
برای مال مالی منتهی به

امام موسی کاظم(ع):

مومن همانند دو کفه ترازوست. هرگاه
به ایمانش افزوده گردد، به بلایش نیز
افزوده می گردد.

مستند ترک الوسایل

خانواده

شنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۷
سال نود و دوم - شماره ۲۶۹۹۴
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

والدین هلی کوپتری!



حتما بارها و بارها مقالاتی را درباره اینکه «چگونه شیوه تربیتی و رفتار والدین بر سلامت کودکان تاثیر می گذارد» خوانده اید. پدر و مادر ایده آل گرا یا والدین هلیکوپتری به سادگی سلامت یک کودک را به خطر می اندازند و او را دچار اضطراب و نگرانی های بی مورد می کنند. اما شیوه تربیتی والدین و رفتار آنها با کودکان فقط در سلامت جسمی و روانی کودکان تاثیر گذار نیست. رویکرد والدین در تربیت فرزند می تواند سلامت خود آنها را نیز تحت تاثیر قرار بدهد. آیا هرگز به این نکته توجه کرده اید که شیوه تربیتی شما چه تاثیری بر سلامت و حال خودتان دارد؟ در صفحه ۷ خوانید

پیک تنگه آسمان



خدایا

ما را از پیش رو و پشت سر و از جهات راست و چپمان، و از همه جوانیمان نگاهدار: نگاهداشتنی که از نافرمانی تو باز دارنده، و به پیرویت راهنما، و در راه محبت به کار برده شده باشد.

خدایا بر محمد و آلش رحمت فرست، و ما را در این روزمان و این شبمان و در همه روزهامان موفق دار، برای کار بسستن خیر، و دوری از شر، و شکر نعمتها، و پیروی سنتها، و اجتناب از بدعتها و امر به معروف، و نهی از منکر، و طرقداری اسلام، و نکوهش باطل، و خوار ساختن آن، و یاری حق و گرامی داشتن آن، و ارشاد گمراه، و معاونت ناتوان، و فریادرسی مظلوم.

دعای ششم صحیفه سجادیه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پیک نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ دهکده



تاثیر آلونورا در درمان آکنه

صفحه ۵



پیشنهاد سرانشیز: رول مرغ سوخاری

صفحه ۴



گریزان از جامعه

صفحه ۶



الگوی خوبی برای فرزندان باشید

صفحه ۷

کوهک آزاری به ما ربط ندارد

نیست زیرا هنرش در ذاتش باقی است و خود آن دولت و مایه ثروت است، او هر جا رود از او قدرشناسی کنند، و او را در صدر مجلس جا دهند، ولی آدم بی هنر، با دیروزگی و سختی لقمه نانی به دست آورد.

خطر سلامتی!

«آورده اند روزی حاکم شهر بغداد از بهلول پرسید: آیا دوست داری که همیشه سلامت و تن درست باشی؟ بهلول گفت: خیر زیرا اگر همیشه در آسایش به سر برم، آرزو و خواهش های نفسانی در من قوت می گیرد و در نتیجه، از یاد خدا غافل می مانم. خیر من در این است که در همین حال باشم و از پروردگار می خواهم تا گناهانم را ببامرزد و لطف و مرحمتش را از من دریغ نکند و آنچه را به آن سزاوارم به من عطا کند.»

کور واقعی

«فقیری به در خانه بخیلی آمد، گفت: شنیده ام که تو قدری از مال خود را نذر نیازمندان کرده ای و من در نهایت فقرم، به من چیزی بده بخیل گفت: من نذر کوران کرده ام. فقیر گفت: من هم کور واقعی هستم، زیرا اگر بینا می بودم، از در خانه خداوند به در خانه کسی مثل تو نمی آمدم.»

پنجره

عدالت

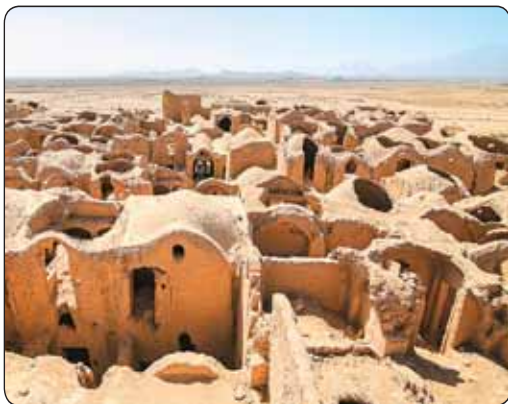
مردی یک ساندویچ برای دو فرزند کوچکش گرفت؛ گذاشت روی میز. به اولی گفت: تو نصف کن!... و به دومی گفت: تو انتخاب کن. شگفت زده از نحوه تربیت و عدالت این مرد شدم! یعنی اگر اولی یک وقت عمداً نامساوی نصف کند، دومی حق داشته باشد که اول انتخاب کند! اینگونه باید عدالت را یاد بچه هایمان بدهیم نه با شعار!

جبر و اختیار

عارفی را پرسیدند: زندگی به جبر است یا به اختیار؟ پاسخ داد: امروز را به اختیار است تا چه بکاریم. اما فردا جبر است. چرا که به اجبار باید درو کنیم هر آنچه را که دیروز به اختیار کاشته ایم.

ارزش هنر

حکیم فرزانه ای پسرانش را چنین نصیحت می کرد: عزیزان پدر! هنر بیاموزید، زیرا نمی توان بر ملک و دولت اعتماد کرد، درهم و دینار در پرتگاه نابودی است، یا دزد همه آن را ببرد و یا صاحب پول، اندک اندک آن را بخورد، ولی هنر چشمه زاینده و دولت پاینده است، اگر هنرمند تهیدست گردد، غمی



▲ قلعه تاریخی سربیزد: یادگار ساسانیان / عکس ها: میزان

• یگانه خدماتی

کودک آزاری از آن مسائلی است که هر بار با اتفاقی اخبارش داغ می‌شود و مورد توجه قرار می‌گیرد و مدتی بعد دوباره فراموش می‌شود تا حادثه بعدی! آمار کودک آزاری در ایران هر سال بالاتر می‌رود و بچه‌های زیادی قربانی آن می‌شوند و صدمه‌های جبران ناپذیری می‌بینند؛ از آسیب‌های روحی و جسمی شدید تا حتی مرگ! این بار شکنجه روحی و جسمی ۳ کودک در ماهشهر کودک آزاری را دوباره سر زبان‌ها انداخت. اتفاقی بسیار دردناک که احساسات عمومی را جریحه‌دار کرد. با این حال و با وجود افزایش اتفاقاتی از این دست مدت‌هاست کمیسیون قضایی مجلس از بررسی و ارائه لایحه حمایت از کودکان می‌گوید که می‌تواند تا حدود زیادی از کودک آزاری جلوگیری کند اما ۸ سال است بلامتکلیف مانده و منتظر است بالاخره در صحن علنی مجلس مطرح شود!

هرچند اورژانس اجتماعی تلاش می‌کند در خلاء قانون مناسب برای کنترل کودک آزاری به بچه‌ها کمک کند. امکاناتی که بسیاری از ما از آن بی‌خبریم و بهتر است درباره‌اش اطلاعاتی داشته باشیم.

والدین و نزدیکانی که کودک آزارند!

از آبان ۹۶ تا فروردین ۹۷، ۱۶ هزار مورد کودک آزاری گزارش و ثبت شده است که البته اورژانس اجتماعی بهزیستی معتقد است آمار واقعی بسیار بیشتر است چون خانواده‌ها از ترس امنیت و آبرو خیلی از موارد را گزارش نمی‌کنند! بیشترین درصد آمار خشونت‌های خانگی مربوط به کودک آزاری کودکان زیر ۱۰ سال است. رضا جعفری‌سدهی، رئیس اورژانس اجتماعی کشور می‌گوید: «براساس آمارهای ما، میزان کودک آزاری به طور تقریبی در سن یکسالگی حدود ۷/۷ درصد، در ۲ تا ۴ سالگی ۱۸ درصد و در ۵ تا ۷ سالگی ۲۰ درصد است. همچنین اعمال خشونت در سنین ۸ تا ۱۰ سال ۲۲/۵ درصد، ۱۱ تا ۱۳ سال، ۸/۲ درصد و در ۱۶ تا ۱۸ سال، ۵/۱ درصد است.»

بسیاری از بچه‌ها نه یک بار که مدت طولانی با خشونت خانگی مواجه بوده‌اند به گفته جعفری سدهی بر اساس آمارهای مربوط به مداخلات اورژانس اجتماعی حدود ۴۵ درصد از این کودکان بیش از یک سال از اعمال خشونت علیه آنها می‌گذرد. یعنی این تعداد کودک، حدود یک سال به طور مداوم مورد اذیت و آزار قرار گرفته‌اند. ۹ درصد کودکان کمتر از یک ماه و ۱۱/۸ درصد از آنها نیز بین ۱ تا ۷ ماه از شروع آزار و اذیت‌شان

آمار ی عجیب از خشونت علیه کودکان

کودک آزاری به ما ربط دارد!



گذشته بود. حدود ۱۲ درصد از کودکان، تنها چند روز (کمتر از یک هفته) از خشونت نسبت به آنها گذشته بود. همچنین ۴/۵ درصد آنها یک هفته، ۹ درصدشان کمتر از یک ماه و ۱۱/۸ درصد از آنها نیز بین ۱ تا ۷ ماه از شروع آزار و اذیت‌شان گذشته بود.

آنچه بیشتر ناراحت کننده است این است که والدین مقصر اصلی ۷۰ درصد از خشونت‌های خانگی هستند و در ۳۰ درصد نیز کودکان عامل محرک محسوب می‌شوند. به طور مثال، ابتلای کودک به بیماری‌های صعب‌العلاج و بیش‌فعالی اعضای خانواده را برای بروز خشونت تحریک می‌کند. حدود ۸۰ درصد کودک آزاری‌ها در کشور درون خانواده و توسط نزدیکان اتفاق می‌افتد و در این زمان، هرچه‌قدر که سن کودک کمتر باشد احتمال بروز خشونت در او بیشتر است. حدود ۲۹ درصد از کودک آزاری‌ها جسمی و ۳ درصد از آنها نیز جنسی است. این آمارها و اذعان مسئولان به اینکه آمار خشونت خانگی و کودک آزاری در ایران بالاتر می‌رود نشان می‌دهد که دیگر نباید از کنار کودک آزاری گذشت و همه باید به آن حساس‌تر

باشیم.

در نبود قانون و آموزش

آنچه ما از پدر و مادر یا نزدیکان کودک در ذهن مان داریم و الگوهایی که برایمان شکل

گرفته نشان از افرادی دلسوز دارد که نمی‌خواهند آسیبی به کودک بزنند اما همیشه هم اینطور نیست. عوامل مختلفی می‌تواند باعث کودک آزاری شود. کارشناسان می‌گویند ویژگی‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی، اعتیاد، اختلالات روانی و در برخی موارد ویژگی‌های بومی باعث چنین اتفاقاتی می‌شوند. وقتی پدر و مادر بدون پشتوانه فکری و نایخته ازدواج کنند و از لحاظ اقتصادی شرایط خوبی نداشته باشند یا دچار اعتیاد و اختلالات روانی باشند هم می‌تواند در کودک تأثیر منفی داشته باشد و کودک را در برابر خطرات احتمالی ضعیف‌کند.

تصور عامه مردم این است که کودکان مسائل کودکی را از یاد می‌برند اما به گفته کارشناسان آسیبی که به کودک آزاری بر کودکان وارد می‌شود، می‌تواند زندگی آن‌ها را از رشد باز بدارد و در واقع به نوعی در توقف آن دخیل باشد. به همین دلیل باید قبل از اینکه این موارد پیش آید، پیشگیری‌های خاص انجام شود.

اینجاست که داشتن قوانین بازدارنده و قوانینی که از کودک در این مواقع حمایت کند اهمیت پیدا می‌کنند. هرچند که نباید از این گذشت که ما در این موارد آموزش هم ندیده‌ایم. به بچه‌ها یاد نمی‌دهیم اگر در مدرسه یا از سوی نزدیکان مورد آزار قرار گرفتن نباید سکوت کنند و باید به سرعت مساله را به فردی که به او اعتماد دارند اطلاع دهند. افرادی

که بچه‌ها را آزار می‌دهند معمولاً او را می‌ترسانند تا سکوت کند و وقتی کودک گزارش کودک آزاری را یاد نگرفته و حتی نمی‌داند چه مواردی آزار محسوب می‌شود، این ترساندن واقعا به سکوتش منجر می‌شود.

۱۲۳ حیاتی!

خیلی از ما نمی‌دانیم وقتی در اطرافیان یا بین همسایگانمان می‌بینیم کسی فرزندش را آزار می‌دهد یا در مدرسه با کودک آزاری مواجه می‌شویم چه کاری می‌توانیم انجام دهیم و باید به کجا اطلاع دهیم.

چند سالی است اورژانس اجتماعی بهزیستی این مساله را پیگیری می‌کند و متولی آن شده است. نه فقط کودک آزاری که خشونت‌های خانگی را می‌توانیم به آنها اطلاع دهیم. شاید فکر کنیم این جزو مسائل خصوصی افراد است و حق نداریم دخالت کنیم یا نیاز به شکایت خاص و وقت‌گیری دارد که ما طبق قانون نمی‌توانیم شاکی باشیم. اما حبیب‌الله مسعودی فرید معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور می‌گوید: «کودک آزاری یک جرم عمومی است و نیاز به شاکی خصوصی ندارد. اگر اورژانس اجتماعی یا هر کس دیگر به قوه قضائیه و دادگستری خبر دهد که یک کودک آزاری اتفاق افتاده، قوه قضائیه حتماً آن را پیگیری می‌کند و نیازی به این ندارد که حتماً باید شاکی خصوصی بیاید شکایت کند. با اعلام اورژانس اجتماعی به قوه قضائیه، طبق قانون، قوه قضائیه باید پیگیری‌های خود را بکند و مردم نیز باید حتماً خبر دهند و این اطلاع رسانی و بحث‌های حقوقی، قضایی و انتظامی و شدت عمل به خرج دادن در عرصه انتظامی و قضایی با موارد کودک آزاری می‌تواند اثر بازدارنده داشته باشد.»

جالب است بدانید اطلاع ندادن کودک آزاری جرم محسوب می‌شود! اگر در همسایگی تان موردی از کودک آزاری اتفاق افتاد نباید بگویید به من ارتباطی ندارد و باید گزارش دهید.

برای گزارش کودک آزاری تنها کافی است با شماره تلفن ۱۲۳ تماس بگیرید و مورد را توضیح دهید. براساس مصوبه مجلس در سال ۱۳۸۱، صدمه، آزار، شکنجه جسمی و روحی کودکان، جلوگیری از تحصیل آنان، رسیدگی نکردن به سلامت و بهداشت جسمی و روانی کودکان جرم به حساب می‌آید و تا شش ماه زندان یا پرداخت جریمه نقدی، مجازات دارند. هرچند که به قول فعالان حقوق کودکان، این مجازات ناکافی و غیربازدارنده است. با این حال از همین قانون هم باید استفاده کرد. از کودک آزاری ساده‌نگذرد!

تئاتر

قربانیان بدنام

تماشاخانه استاد جمشید مشایخی این روزها میزبان نمایش «قربانیان بدنام» است که از ۱۳ اردیبهشت ماه روی صحنه رفته و تا پایان ماه هر شب ساعت ۲۰ اجرایی ۵۰ دقیقه‌ای دارد. این نمایش که به نویسندگی احسان امانی و کارگردانی او به همراه امیرحسین گل‌زردی ساخته شده، ماجرای نویسنده‌ای گمنام را روایت می‌کند که چهار داستان متفاوت برای تعریف کردن دارد. فضای ذهنی رازآلود نویسنده از یک دخمه تاریک در ویتنام شروع می‌شود و در یک آسایشگاه روانی پایان می‌یابد.



او معتقد است، اتفاقات کوچک می‌تواند مسبب فجایع بزرگی در آینده باشد. احسان امانی، سینا باقری، ملیکا حسینی، هامون خان محمدی، امیرحسین گل‌زردی، مهدیه عزیزی، محمدعلی مرتضوی، مهدی ملک‌هانی، مهری، فاطمه میرحسینی بازیگران «قربانیان بدنام» هستند. قیمت بلیت این نمایش ۲۰ هزار تومان است.

سینما

عصبانی نیستم

فیلم سینمایی عصبانی نیستم ساخته رضا درمیشیان بعد از ۴ سال توقیف سرانجام از ۱۲ اردیبهشت به سینماها آمد. این فیلم که تنها نماینده سینمای ایران در شصت و چهارمین جشنواره بین‌المللی فیلم برلین است، داستان «نوید» با نقش آفرینی نوید



محمدزاده دانشجوی ستاره‌دار و اخراجی است که برای فراهم آوردن حداقل شرایط زندگی در رویارویی با بی‌اخلاقی‌های جامعه، با خود تمرین می‌کند تا «عصبانی» نباشد و در تلاش است تا دختر مورد علاقه‌اش «ستاره» با بازی باران کوثری را از دست ندهد.

این فیلم در جشنواره سی‌ودوم فیلم فجر هم نمایش داده شد اما تا امروز اجازه اکران نیافته بود.

در «عصبانی نیستم» بازیگرانی مثل باران کوثری، نوید محمدزاده، رضا بهبودی، مینا زارع، میلاد رحیمی، بهرام افشاری، امیرضامیرآقا، تینو صالحی و... نقش آفرینی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

هر چه به آخر ماه نزدیک می‌شویم، فرصت برای تفریح و گشت و گذار کمتر می‌شود. اگر بچه دار باشید، درگیر امتحانات خواهید بود و اگر نه، با آغاز ماه مبارک رمضان برنامه روزمره‌تان دچار تغییر و تحول می‌شود. بنابراین در هفته‌های باقی مانده از اردیبهشت خنک و زیبا، سبزی به گوشه و کنار شهر بزنید و از فرصت گشت و گذار با خانواده و دوستانتان بهره مند شوید. پیشنهادهای ما را هم برای اوقات فراغت اردیبهشتی تان فراموش نکنید.

مرا مجبور به کارهای دیگری هم می‌کرد، مثلاً مجبورم می‌کرد با پدر و مادرم به مهمانی و گردش نروم و خانه‌نشین شوم و فیلم ببینم. مرا از دنبال کردن کلاس‌های موسیقی و ورزشی‌ام منصرف می‌کرد و می‌گفت: تو استعدادی در موسیقی نداری.

اگر با دوستانم بحث می‌کردم، لب‌هایم را، انگار که به آن‌ها زیب بدوزد، می‌بست و می‌گفت نباید با دوستت حرف بزنی یا از او عذرخواهی کنی، اگر در جایی حرف مخالف عقیده‌ام را می‌شنیدم زود من را از آنجا دور می‌کرد و نمی‌گذاشت به آن حرف فکرکنم، هر روز راجع به موهایم که چرا صاف و لخت نیستند گله می‌کرد، یا راجع به مدل عینکم، حتی راجع به کتاب‌هایی که می‌خواندم.

با وجود اصرار معلم ریاضی‌ام بر استعداد من در این درس، هر روز به من یادآور می‌شد که من آنقدرها هم که او می‌گوید در این درس استعدادی ندارم.

یک روز بعد از ظهر، بعد از نوشتن تکالیف‌مان و بعد از اینکه به من یادآوری کرده بود که هیچ استعدادی در ریاضی یا درس دیگری ندارم، در بالکن نشستیم و چای نوشیدیم. درباره همه‌چیز صحبت می‌کرد. درباره موهایم، دوستانم، کتاب‌هایم، اخلاق و رفتارم.

بلند شدم و لیوان چای را کنار گذاشتم. شانه‌هایم را گرفتم و بلندش کردم. تعجب کرده بود و چشمانش گرد شده بود، من اما متعجب‌تر و چشمانم گشادتر. دستانم را روی شانه‌هایم فشار می‌دادم. خشمگین بودم و عصبانی و ناراحت و خسته، بیشتر از هر چیز خسته.

او را از بالکن به پایین پرت کردم، صدای شکستن استخوان‌هایم و از بین رفتن روحش را شنیدم.

از آن روز یک قاتل عاشق شده بودم، عاشق موهایم که صاف و لخت نیستند و عاشق کتاب‌هایم و دوستانم. شاد بودم و تهی از خشم و امیدوار و رها، بیشتر از همه رها.

دوباره به دخترچپه نگاه کردم. دست‌هایم را مشت کرده بود و هم‌چنان اشک می‌ریخت. لپ‌تایم را بستم، در این اوضاع داستانم یک کلمه هم پیش نمی‌رفت.

گریه‌ای را که روی نیمکت نشسته بود نوازش کردم و وسایلم را جمع کردم و بلند شدم تا به سمت خانه بروم.

همین‌طور که به سمت ایستگاه اتوبوس می‌رفتم، ناخودآگاه و دوباره به دخترک نگاهی انداختم. این بار به موهایش، که نه صاف بود و نه لخت.

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیس‌ت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت



قتل عمد

نویسنده: صبا پور عطار

و عقب‌کنم.

هربار که سعی می‌کردم بر ترسم غلبه کنم و به گریه‌ها و سگ‌های توی پارک دست بزنم و به رابطه بد خود با آنها غلبه کنم، هزار جیغ و ناله و آه بود که می‌کشید و مرا از آنجا دور می‌کرد.

در مدرسه هربار که معلم سوالی می‌پرسید و من جواب آن را می‌دانستم، به محض اینکه می‌خواستم دستم را بالا بگیرم تا جواب بدهم، دستم را روی دست من می‌گذاشت و با لیخند به من می‌گفت فکر نکنم جوابی که می‌خواهی بدهی درست باشد، یا وقتی که می‌خواستم سوال بپرسم می‌گفت، الکی وقت کلاس را نگیر.

پس من سوال نمی‌کردم و سوال جواب نمی‌دادم.

در حال سرسره بازی. گوشه محوطه بازی، دقیقاً جایی که انتهای صف دخترها برای بالا رفتن از سرسره است، مادری با بچه‌اش ایستاده است.

صدای گریه دختر به گوش می‌رسد که می‌گوید دوست ندارد با بچه‌ها بازی کند و می‌خواهد تنها باشد و مادرش که او را به سمت بچه‌ها هل می‌دهد. مرا به یاد دوست قدیمی‌ام می‌اندازد.

من هم مدت‌ها پیش دختری را می‌شناختم که همیشه همراه من بود. در پارک و مدرسه و خانه.

یادم می‌آید که هربار که به پارک می‌رفتم اصرار داشت که نباید سوار سرسره‌های شیب‌دار شوم یا نباید خودم را روی تاب با سرعت جلو

«برای آرامش روحتان هم که شده، آخر هفته‌ها به پارک بروید. به سینما یا گردش، یا حداقل اگر کارتان با لپ‌تاپ است، لپ‌تاپ خود را به پارک ببرید و مشغول کار شوید.»

این جمله‌ها احتمالاً تنها دلیلی هستند که با یک لپ‌تاپ و یک لیوان قهوه روی میز شطرنج پارک‌نشسته‌ام.

باد سردی با ملایمت به گونه‌هایم می‌خورد و رنگ آن‌ها را شبیه به شکوفه‌های درختان پشت سرم می‌کند، هوای بهار را حریصانه نفس می‌کشم و از قهوه‌ام لذت می‌برم. البته کار کردن و نوشتن و ویراستاری در پارک حال خوبی دارد اما تمرکز کردن در این حالت برایم سخت است.

صدای جیغ و فریاد بچه‌ها مدام در گوشم می‌پیچد. پسر بچه‌ها در حال دویدن و دخترها

رہ ش



«ره‌ش» تازه‌ترین رمان رضا امیرخانی است که وقتی توسط نشر افق منتشر شد، در مراسم رونمایی و اولین روز فروشش، کتابخوان‌ها برای خریدنش صف کشیدند. رضا امیرخانی در

این کتاب موضوع توسعه شهری را دستمایه قرار داده و تأثیرات آن را بر عرصه‌های زندگی انسان معاصر در قالب داستان زوجی معمار در تهران امروز به تصویر کشیده است. داستان از دید زن میان‌سالی به نام لیا روایت می‌شود. لیا و همسرش معمار هستند و فرزندی دارند که به مشکل تنفسی دچار است. لیا با ساخت و ساز بی‌رویه به‌خاطر فرزندش و فرزندان نسل آینده مخالف است و همین اختلاف نظر با همسرش داستان ره‌ش را پیش می‌برد. رمان ره‌ش در ۲۰۰ صفحه توسط نشر چشمه منتشر شده و به قیمت ۱۸ هزار تومان در کتابفروشی‌های شهر به فروش می‌رسد.

موزه شهر



به دنبال کاوش‌های باستان‌شناسی در دشت قزوین و وجود مجموعه‌های خصوصی و اشیای پراکنده از این دست، موزه باستان‌شناسی قزوین به نام موزه شهر در میدان آزادی و در محدوده

دولت‌خانه صفوی، هم‌جوار کاخ موزه چهلستون گشایش یافت. در این موزه که به معرفی تاریخ قزوین اختصاص پیدا کرده، آثاری از دوران پیش از تاریخ، دوران تاریخی و دوران اسلامی به نمایش درآمده است. بسیاری از این آثار از حفاری‌های دشت قزوین به دست آمده‌اند. علاوه بر اشیای سفالی و فلزی دوره‌های پیش از تاریخ، آثار ارزشمندی از روزگاران قبل از اسلام و دوره‌های اسلامی تا قاجاریه را در این موزه می‌بینید. سکه‌های متعلق به اشکانیان تا قاجار، مهرهای نفیس و تاریخی ظروف سفالی، فلزی و سنگی، اشیای زینتی، نظامی و کاربردی از جمله آثار موجود در موزه شهر قزوین هستند.

روستای آهار



اگر به دنبال گشت و گذاری کوتاه و یک روزه در حوالی پایتخت هستید، ما روستای آهار را به شما پیشنهاد می‌کنیم، روستایی که طبیعتش در بهار فوق‌العاده به نظر می‌رسد.

روستای آهار که در مسیر جاده لشگرک به فشم قرار دارد، به نام اوهر نیز شناخته می‌شود؛ یعنی آب و آسیاب. آهار از روستاهای دهستان رودبار قصران شمیران به حساب می‌آید که در ۲۳ کیلومتری شمال غرب گلندوک واقع شده.

در دو طرف این روستا، دو رودخانه پر آب قرار دارد که در پایین روستا به یکدیگر وصل می‌شوند. یکی از جذابیت‌های آهار جز طبیعت هزار رنگش، آبشاری به نام شکر آب است. آتشگاه باستانی قصران نیز در ارتفاعات روستا که قدمتش به زمان ساسانیان برمی‌گردد، از دیدنی‌های آهار است.

پیشنهادهای شیرین

رول مرغ سوخاری

رول مرغ سوخاری غذایی شکیل و خوشمزه است که می‌تواند یک شام متفاوت باشد یا به عنوان پیش غذا در مهمانی‌ها روى ميز قرار بگیرد.

مواد لازم:

سینه مرغ	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
جعفری	۱ قاشق غذاخوری
سیر	۱ حبه
کره	۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار کافی
سس قرمز تند	به مقدار لازم

طرز تهیه:

سینه مرغ را در یک فویل پیچیده وبا گوشتکوب به آرامی روى آن ضربه بزنید تا سینه مرغ به شکل یک ورقه نازک در بیاید. اما ضخامت آن نباید از نیم سانتی متر کمتر شود. در داخل یک کاسه سیر کوبیده شده را به همراه جعفری و کره و نمک و فلفل کاملاً مخلوط کرده و به سطح مرغ آغشته کنید. حالا گوشت مرغ را به آرامی رول کنید. در مرحله پایانی تخم مرغ را در ظرفی جداگانه



شکسته و هم بزنید. در ظرفی دیگر مقداری آرد سوخاری ریخته و رول مرغ را ابتدا در تخم مرغ و سپس در آرد سوخاری بغلتانید. این کار را چند بار تکرار کنید تا رول ضخیمی از مرغ تشکیل شود. در پایان رول‌ها را در روغن

نکات کاربردی

آداب استفاده از یخچال!

است. ۲ قاشق جوش شیرین و یک لیتر آب را ترکیب کرده و با اسفنج به تمام بخش‌های یخچال بکشید. سپس با اسفنج خیس دیگری یخچال را تمیز کرده و با حوله‌ای نرم خشک کنید.

راه دیگر برای رفع بوی یخچال گذاشتن پودر زغال در یخچال است و برای استفاده مجدد و بازیافت زغال می‌توانید هر از گاهی زغال را در قابلمه‌ای ریخت و روى شعله‌ای قرار داد و خوب گرم کرد تا مجدداً آماده جذب بوهای یخچال گردد. همچنین اگر مقداری وانیل را به پنبه‌ای آغشته کنید و در درون یخچال بگذارید، بوی دلپذیری در یخچال ایجاد خواهد کرد.

هنگام تمیز کردن یخچال از یک مسواک



کهنه یا خلال دندان برای تمیز کردن درزا و قسمت‌هایی که دسترسی به آن‌ها سخت است (مانند لولاها) استفاده کنید. تمام قسمت‌ها را بعد از تمیز کردن با حوله تمیز خشک کنید.

باید و نبایدهای مواد غذایی در یخچال

روغن را هرگز در یخچال قرار ندهید. روغن باید در دمای طبیعی بماند تا سلامت باشد.

قهوه را در یخچال نگذارید چون رطوبت مواد دیگر را به خود جذب می‌کند. بهتر است در بسته‌ای قرار داده و بیرون بگذارید. گوجه فرنگی را باید از سرد کردن دور کرد چرا که مواد و خاصیتش از دست می‌رود. بهتر است که گوجه فرنگی در کیسه‌ای و خارج از یخچال باشد.

قرار دادن سیب زمینی در یخچال باعث از بین رفتن کیفیت آن می‌شود. بهترین شرایط برای نگهداشتن سیب‌زمینی قرار دادن آن در سبد یا پاکت‌های کاغذی است. سیب‌زمینی بیرون از یخچال سه هفته تازه می‌ماند. موز را هرگز در یخچال نگذارید برای اینکه ماندگار و سبزتر بماند بهتر است خارج از یخچال و از ارتفاعی آویزان باشد.

عسل باید خارج از یخچال باشد. عسل در محیط بیرون و دمای محیط خراب نمی‌شود به شرطی که در شیشه آن را همیشه بسته نگه دارید و چیزی داخلش نریزد. اگر دوست دارید نان شما بیات نشود آن را نه در یخچال، که در فریزر نگه دارید. هنگام گرم کردن آن را در توستر قرار داده یا با شعله پخش کن روى ملایم‌ترین شعله گاز گرم کنید.

سیر تا دوماه در دمای خانه حفظ می‌شود. پس هرگز در یخچال قرارش ندهید تا یخچالتان بوی بد نگیرد. می‌توانید سیر له شده را در فریزر هم نگهداری کنید. به این ترتیب سیر تا مدت‌ها تازه خواهد ماند.

از قرار دادن پیاز در یخچال خودداری نمایید. پیاز در هوای اتاق هم سالم می‌ماند و از کنار سیب زمینی گذاشتن هم اجتناب کنید تا پیاز نپوسد. حبوبات ممکن است در یخچال بوی بدی به خود بگیرند. اما اگر می‌خواهید حبوبات را خشک نگه دارید، آنها را در دمای اتاق قرار دهید. بهتر است آنها را در پلاستیک یا ظروف در بسته نگهداری کنید.

نکات کاربردی شیرین

کلوچه کنجدی

مواد لازم:

آرد سفید	۵۰۰ گرم
شکر	۲۳۰ گرم
تخم مرغ	دو عدد
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری
ماسه	۳ قاشق
بکینگ پودر	۱ قاشق
پودر هل	۱ قاشق چایخوری
روغن مایع	سه چهارم لیوان
کنجد	دو قاشق

طرز تهیه:

بکینگ پودر را روى ماسه بریزید. سپس تخم مرغ و پودر شکر و وانیل را در ظرف دیگری بریزید و با همزن بزنید تا مخلوط سفید رنگ شود. روغن را اضافه و مخلوط نمایید.

بعد ترکیب ماسه و بکینگ پودر را اضافه کنید. در آخر آرد و هل را به مواد بیافزایید و مخلوط کنید تا مایه کلوچه مثل حلوا سفت و چسبناک شود.

مایه را داخل نایلون قرار دهید و نیم ساعت در فریزر بگذارید. بعد از این مدت، فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. مواد را تکه تکه به اندازه گردو بردارید و با دست فرم بدهید و روى سینی چرب شده بچینید. به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید. ۵ دقیقه آخر شعله روى فر را روشن کنید تا روى کلوچه هم طلایی شود.



پیشنهادهای اصلی

خوراک نان و گوشت

خوراک نان و گوشت یکی از غذاهای سنتی دزفول است که با ترکیبی از گوشت و لپه و کشمش تهیه می‌شود.

مواد لازم:

گوشت گوسفند	۱ کیلو گرم
پیاز	پنج عدد
لپه	دو پیمانه
زعفران دمکرده	یک پیمانه
نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن حیوانی	پنجاه گرم
کشمش بلویی	به میزان لازم

طرز تهیه:

لپه را بپزید و آبکش کنید. در یک قابلمه دیگر، دو عدد پیاز را خالصی کنید و تفت بدهید تا طلایی رنگ شوند.

سپس گوشت قیمه شده را به آن اضافه کنید. نمک، فلفل و زردچوبه و زعفران دم کرده را روى آن ریخته و تفت دادن را ادامه دهید.

تا رنگ گوشت عوض شود. حال قدری آب بریزید تا روى گوشت‌ها را بپوشاند.

بگذارید گوشت بپزد و آب آن غلیظ شود. با پیازهای باقیمانده پیاز داغ درست کنید.

وقتی پیاز سرخ شد، کشمش بلویی شسته شده و لپه پخته شده را به آن اضافه کنید و کمی تفت بدهید. گوشت را همراه آب غلیظ آن و یک قاشق زعفران دم کرده را اضافه و با مواد مخلوط کنید. در آخر روغن حیوانی یا کره را بریزید و هم بزنید تا در مواد ذوب شود. برای سرو، آب خورش را در یک سینی ریخته و یک تکه نان تافتون را در آن انداخته و هر دو روى آن را آغشته کنید. سپس نان خیس خورده را در بشقابی بگذارید و مخلوط گوشت را روى آن بریزید. همچنین می‌توانید نانها را بپیچید و همراه ترشی به شکل لقمه‌ای میل کنید.



تأثیر آلوئه‌ورا در درمان آکنه

آلوئه‌ورا در ایران محصولی جدید و کمتر شناخته شده است اما این گیاه پرخاصیت نقش موثری در سلامت پوست دارد. این گیاه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و شیرابه آن به مصرف طبی می‌رسد. از درمان یبوست گرفته تا معالجه صرع، درمان خارش بدن یا حتی ریزش مو.

علاوه بر همه این‌ها، ژل آلوئه‌ورا که در بسیاری از محصولات پوست وجود دارد به دلیل خواص ضد التهابی در درمان آکنه مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین مشاهده شده آلوئه‌ورا در کنار درمان‌های سنتی آکنه تأثیر دارد. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد ترکیب



پماد ترتینوئین و کرم آلوئه‌ورا به طور موثری ضایعات آکنه را در مبتلایان به آکنه خفیف و معمولی کاهش می‌دهد. شما می‌توانید ژل آلوئه‌ورا را روی ضایعات آکنه در صورت یا بخش‌های دیگر بدن قرار دهید.

همچنین می‌توان این ژل را به تنهایی یا در کنار دیگر محصولات طبیعی مورد استفاده قرار داد. با این وجود کارشناسان تأکید دارند آلوئه‌ورا درمانی جایگزین است و به همین دلیل دستور العمل تأیید شده‌ای در مورد دوز مصرفی آن وجود ندارد.

آلوئه‌ورا علاوه بر آنکه به دلیل ویژگی‌هایی همچون آنتی باکتریال، آنتی اکسیدان و ضد التهابی برای مقابله با آکنه موثر است، می‌تواند در ترکیب با محصولات طبیعی دیگر مورد استفاده قرار گیرد که شامل ترکیب آلوئه‌ورا با آب لیمو، ترکیب آلوئه‌ورا با عسل و دارچین و ترکیب آلوئه‌ورا با روغن درخت چای است.

آیا موهای شما چرب است؟



یکی از شایع‌ترین تصورات اشتباه این است که اگر موها پس از دو روز شروع به چرب شدن می‌کنند پس موهای شما از نوع چرب است، در حالی که این حالت کاملاً طبیعی است. اگر فقط پس از یک روز، وقتی با انگشتان، محل رویش موهای سر را لمس می‌کنید، احساس چربی می‌کنید، در این صورت موهای شما چرب محسوب می‌شود.

بنابراین اگر شرایط اینطور نیست از شامپو کردن موها خودداری کنید، در غیر این صورت وارد چرخه

معیوب می‌شوید، یعنی به خاطر از بین رفتن تعادل در موها، به تدریج چرب‌تر هم می‌شوند.

بنابراین از شامپوهای آبرسان و مخصوص موهای معمولی استفاده کنید.

یادتان باشد زود به زود شامپو کردن موها باعث تغییراتی منفی بر پوسته محافظ روی موها می‌شود. با از بین رفتن این پوسته که از غدد چربی و آبرسان تشکیل شده است، تنظیم چربی موها از حالت تعادل خارج می‌شود، به این معنی که منجر به خشکی، خارش و شوره در پوست سر می‌شود و یا برعکس باعث چربی شدیدتر موها می‌شود. بهترین حالت، آن است که تنها دوبار در هفته موها با شامپو شسته شوند. اگر موهای خیلی چرب دارید، می‌توانید حداکثر یک روز در میان موها را شامپو کنید و در سایر روزها استفاده از محصولات شامپو کردن به صورت خشک توصیه می‌شود.

خوب بخوابید تا پوستتان خوب شود

خواب برای داشتن پوستی سالم بسیار ضروری است. حتی یک روز کم خوابی باعث پف کردن زیر چشم‌هایتان می‌شود، فقط تصور کنید که چند روز بی خوابی شبانه چه بلایی بر سر پوست‌تان می‌آورد.

خواب کافی باعث می‌شود تا سلول‌های پوست که در اثر اشعه ماورایفوق بنفش، استرس و شرایط محیطی صدمه دیده‌اند فرصت کافی برای بازسازی خود پیدا کنند.

علاوه بر این، شکلی که می‌خواهید هم می‌تواند در سلامت و جوانی پوست تان موثر باشد.

مثلاً اگر تمام شب رازوی صورت و یا روی معده بخوابید، پوست برای مدت طولانی تحت فشار



می‌آورد. برخی متخصصان معتقدند که حتی پیدایش چروک‌های اطراف چشم نیز با بالش‌های نامناسبی که برخی از ما شب‌ها زیر سرمان می‌گذاریم، مرتبط است. خواب ناکافی باعث ایجاد بیقراری، عدم تمرکز، خستگی و تحریک پذیری می‌شود و علاوه بر آن سرعت پاسخ دهی به محرک‌های بیرونی و قدرت هماهنگی شما با محیط و نیز قدرت حفظ و نگهداری اطلاعاتتان کاهش می‌یابد.

تأثیر ورزش شدید بر سوختن چربی دیابتی‌ها

نتایج یک پژوهش ایرانی نشان می‌دهد که انجام ورزش‌های هوازی با شدت بالا، می‌تواند چربی‌های رسوب کرده در عضلات بیماران دیابتی را به کمک نوعی پروتئین، به شکل بهتری اکسید نموده و همچنین از سطح قند خون آن‌ها بکاهد.

دیابت نوع دو با تجمع چربی به صورت تری گلیسیرید در بافت‌های غیر چرب مانند کبد، قلب، روده و همچنین عضلات اسکلتی به وجود می‌آید. مفهوم مقاومت به انسولین عضلانی اسکلتی ناشی از تجمع چربی، نشان‌دهنده رابطه تری گلیسیرید درون عضلانی و مقاومت به انسولین در افراد کم‌تحرک با ظرفیت اکسیداتیو پایین است.

اخیراً نشان داده شده که پروتئین‌های موسوم به «قطره چربی» نقش مهمی در پروسه‌های مهم سلولی مانند ذخیره‌سازی و تعادل انرژی سلول دارند. مهم‌ترین خانواده مشخص شده از این پروتئین‌ها «پری‌لیپین‌ها» هستند. اختلال متابولیسم چربی، در ایجاد مقاومت به انسولین در عضلات اسکلتی نقش مهمی ایفا می‌کند و پروتئین‌های قطره چربی در تنظیم سوخت‌وساز چربی داخل سلولی مؤثر هستند.



محققان تعداد ۲۴ موش صحرایی نر را به سه گروه ۸ تایی تقسیم کردند و تمرین استقامتی کم شدت و تمرین استقامتی با شدت بالا به آن‌ها داده و یک گروه شاهد نیز در نظر گرفتند. سپس هر سه گروه موش‌ها، با تزریق داروی استرپتوزوسین دچار دیابت شدند. بعد از این مرحله، تمرین استقامتی به مدت ۸ هفته و به صورت سه جلسه در هفته روی موش‌های صحرایی دیابتی اعمال شد.

نتایج نشان داد در گروه دیابتی تمرین با شدت بالا نسبت به گروه شاهد چربی عضلات به حد زیادی کاهش یافت، اما گروه تمرین کم شدت تفاوتی را از این لحاظ با گروه شاهد نشان نداد. محققان دریافتند سطوح انسولین و گلوکز همراه با افزایش شدت تمرین استقامتی در موش‌های دیابتی، کاهش می‌یابد.

راهکارهای طبیعی برای رفع بوی بد دهان

در دستگاه مخلوط کن هم زنبید. هر بار با یک قاشق از این محلول دهان تان را بشویید.

دهان‌شویه آب نمک: این دهان‌شویه ساده از یک فنجان آب گرم و یک قاشق غذاخوری نمک تشکیل می‌شود.



بوی بد دهان مسئله‌ای آزاردهنده است که در روابط اجتماعی مشکل‌آفرین است و موجب خجالت می‌شود اما این مشکل را با چند راهکار طبیعی می‌توانید تا حد زیادی کنترل کنید:

دهان‌شویه دارچین و میخک: یک فنجان آب مقطر را با ۱۰ تا ۱۵ قطره از هر یک از روغن‌های میخک و دارچین به خوبی مخلوط کنید. مدت ماندگاری این دهان‌شویه بسیار طولانی است.

دهان‌شویه سرکه سیب: دو قاشق غذاخوری سرکه سیب، یک فنجان آب نمک و اسانس وانیل را به خوبی باهم مخلوط کنید. این ترکیب را در شیشه‌ای ریخته و دهان تان را با این محلول بشویید.

دهان‌شویه نعناع و روغن درخت چای: یک فنجان آب مقطر را با دو قاشق چایخوری جوش شیرین، ۸ تا ۹ برگ نعناع و دو قطره روغن درخت چای مخلوط کنید. قبل از هر بار مصرف خوب آن را تکان دهید تا جوش شیرین ته‌نشین شده آن در تمام مخلوط پخش شود.

دهان‌شویه نعناع و جعفری: دو قاشق غذاخوری جعفری، دو قاشق غذاخوری نعناع و یک فنجان آب مقطر را به مدت دو دقیقه

ورزش هوش کودکان را افزایش می‌دهد

مطالعات اخیر که در اسپانیا انجام شده نشان می‌دهد که ورزش کردن با افزایش حجم مغز و هوش در کودکان در ارتباط است.

در سال‌های اخیر توجه محققان به تأثیر ورزش به مغز و روحیه جلب شده است. در مطالعات اخیر مشخص شد که ورزش هوازی باعث کاهش افسردگی در بزرگسالان و کودکان می‌شود.

در این مطالعات دو گروه از کودکانی که با هم مقایسه شدند، یک گروه در هفته سه تا پنج بار ورزش هوازی انجام می‌دادند و گروه دیگر فعالیتی نداشتند. بعد از ۲۰ هفته محققان MRI مغزی کودکان را با هم مقایسه کردند. آن‌ها دریافتند که کودکانی که ورزش کردن حجم قسمت خاکستی مغزشان افزایش یافته است. این قسمت مغز با قدرت یادگیری و کارایی اجرایی کودکان در ارتباط است. کودکانی که ورزش می‌کنند در تست‌های مربوط به هوش موفق‌تر هستند.

افراد غیراجتماعی را بیشتر بشناسید

گریزان از جامعه



• ریحانه دوستدار

اگرچه امروزه داشتن روابط اجتماعی گسترده به یکی از راه‌های موفقیت، احساس رضایت از زندگی و خوشبختی تبلیغ می‌شود اما این کار ساده‌ای نیست و همه آدم‌ها به آن علاقه ندارند. اجتماعی بودن یک ویژگی شخصیتی مثبت تلقی می‌شود. افراد اجتماعی و خوش معاشرت با شوق و رضایت در تعاملات اجتماعی قرار می‌گیرند و بدون ترس و نگرانی تلاش می‌کنند دایره روابط اجتماعی خود را گسترده کنند. در مقابل افرادی ترجیح می‌دهند وقت و اوقات خود را صرف امور شخصی خود کنند. برخی از آنها همواره در تعاملات اجتماعی نگران هستند بنابراین تا جایی که ممکن است از گسترش روابط خود اجتناب می‌کنند. آدم‌های گریزان از جامعه عموماً در سه دسته طبقه‌بندی می‌شوند. بعضی از این افراد خجالتی هستند و بخاطر شرم و ترس فراوان شانس داشتن روابط خوب را از دست می‌دهند. گروه دیگر افرادی هستند که از معاشرت اجتناب می‌کنند و دسته سوم افراد کاملاً غیراجتماعی هستند که خود را نیازمند روابط اجتماعی نمی‌دانند. به نظر می‌رسد در میان این سه گروه، افراد غیراجتماعی از نظر بررسی‌های روان‌شناسی کمتر

نگران کننده باشند به این معنا که آنها در خطر یک اختلال و مشکل قرار ندارند.

ویژگی‌های روان‌شناختی آدم‌های خجالتی

افرادی که خجالتی هستند معمولاً همه تلاش خود را می‌کنند تا از روابط اجتماعی پرهیز کنند. آنها حتی از اینکه مضطرب یا ترسان بشوند دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. این دسته از افراد گریزان از جامعه ممکن است برای پرهیز از یک رابطه رفتار ناخوشایند و آزاردهنده‌ای نشان بدهند. کسانی که بیش از حد شرمگین هستند معمولاً در لذت بردن از فعالیت‌هایی که عموماً لذت‌بخش تلقی می‌شوند ناتوان هستند. برای این دسته افراد داشتن دوست صمیمی به اندازه افراد معاشرتی ضروری، شادی‌آفرین و خوشایند نیست. آنها در عین حال همه تلاش خود را می‌کنند تا از چیزهای به ظاهر ناخوشایند دوری کنند. افراد خجالتی کمتر خلاق هستند و انگیزه کافی برای رسیدن به آنچه که می‌خواهند ندارند.

ویژگی‌های روان‌شناختی افرادی که از روابط اجتناب می‌کنند

کسانی که تلاش می‌کنند خود را در معرض روابط اجتماعی قرار ندهند بیشتر از افراد اجتماعی

تمایل به نشان دادن رفتارهای خشونت‌آمیز در گروه‌ها و روابط شخصی خود دارند. این دسته از افراد هم از تجربه‌های عموماً لذت بخش احساس رضایت نمی‌کنند و به نسبت افراد اجتماعی از خلاقیت کمتری بهره‌مند هستند. آنها تمام تلاش خود را می‌کنند تا از موقعیت‌هایی که در آنها مشارکت و همکاری وجود دارد اجتناب کنند.

رفتار افراد غیراجتماعی

این افراد کمتر از دو گروه اول رفتارهای پرخاشگرانه و آسیب زنده دارند. آنها معمولاً خلاق هستند و انگیزه بیشتری برای رسیدن به آنچه می‌خواهند دارند. آنها از روابط اجتماعی هراسی ندارند اما خود را درگیر روابط گسترده نمی‌کنند. از تنهایی لذت می‌برند اما در روابط اجتماعی دچار هراس، اضطراب یا بدرفتاری نمی‌شوند.

همانطور که می‌بینید ویژگی‌های رفتاری افراد خجالتی و افراد گریزان از روابط بسیار شبیه هم است. هر دو گروه به یک اندازه از روابط اجتماعی هراسان هستند اما افراد خجالتی حتی از اضطراب و هراس خود نیز دچار وحشت می‌شوند.

در مقابل افراد غیراجتماعی ویژگی‌های رفتاری متفاوتی دارند که در بسیاری از موارد مثبت ارزیابی

می‌شود. شاید برای این گروه از افراد نیز تجربه چیزهای تازه کمی دشوار باشد اما این دسته از افراد زمانی که در معرض چیزی تازه قرار می‌گیرند به سادگی از پس آن برمی‌آیند. با این حال آنها ترجیح می‌دهند کمتر خود را درگیر روابط گسترده کنند. به این ترتیب افراد غیراجتماعی، نگران کننده نیستند و لزومی ندارد که آنها را از نظر روان‌شناسی مورد بررسی قرار داد تا علت فرار آنها از اجتماع را پیدا کرد.

طرد شده از یک رابطه یا گریزان از رابطه؟

میان طرد شدن از یک رابطه و مزوی شدن و گریز از روابط اجتماعی تفاوت زیادی وجود دارد. ممکن است فردی به دلایلی از اجتماع و روابط اجتماعی طرد شود. در این صورت نمی‌توان او را فردی گریزان از روابط ارزیابی کرد.

مواردی مثل طرد شدن از گروه دوستی که معمولاً برای کودکان اتفاق می‌افتد نشان دهنده یک اختلال یا مشکل شخصیتی نیست. برخی از کودکان یا افراد بزرگسال از روابط اجتماعی کنار گذاشته می‌شوند چون گروه خواهان آن است.

اگر از آنها پرسید علت جدا افتادن چیست آنها پاسخ می‌دهند که دیگران نخواسته‌اند. آنها تنهایی را انتخاب نکرده‌اند آنها از رابطه طرد شده‌اند. با این حال این افراد به دلیل تجربه انزوای اجباری، بیشتر در معرض مشکلات روحی و روانی قرار دارند و احتمال اینکه چنین افرادی دچار افسردگی، اندوه، غم و ناامیدی شوند بیشتر است.

کسی که از تنهایی لذت می‌برد

افرادی که ترجیح می‌دهند خود را از روابط اجتماعی دور نگه دارند معمولاً از تجربه تنهایی لذت می‌برند. آنها از اینکه اوقات خود را به تنهایی سپری کنند احساس خوبی دارند. آنها مزوی نیستند. رویکرد مثبتی به زندگی دارند و شناخت کافی از نیازهای روحی خود پیدا کرده‌اند.

این دسته از افراد معمولاً جزئی نگر هستند و رویکرد روشن‌فکرانه‌ای به زندگی دارند.

اینکه بدانید چرا فردی از اجتماع گریزان است در تعیین نحوه رفتار با او بسیار مهم است. اینکه بدانید آیا فرزند، همسر، دوست یا همکاران چرا از روابط می‌گریزد به شما کمک می‌کند تا تعامل سازنده‌تری با او داشته باشید و رفتار خود را تنظیم کنید.

کسی که از رابطه می‌ترسد یا نگران طرد شدن است با کسی که تنهایی را به عنوان یک شیوه زندگی انتخاب کرده یکسان نیست.

واکنش و برخورد شما نیز با این افراد نمی‌تواند یکی باشد. در مواردی مانند طرد شدن از اجتماع شما می‌توانید برای تغییر وضعیت موثر باشید. همینطور که می‌توانید یاد بگیرید مرزهای خود نزدیکی خود با آدم خجالتی را درست تعیین کنید.

۰۰۰ یافته‌های روان‌شناسی

گوشی‌های هوشمند عامل

اختلال در روابط



اگر شما صاحب یک گوشی هوشمند باشید، احتمال این که برخی موضوعات حواس شما را از کسی که با او وقت می‌گذرانید پرت کرده و متوجه گوشی‌تان کند، زیاد است. طبق تحقیقات منتشر شده این نوع رفتار باعث تضعیف روابط

اجتماعی بین فردی می‌شود. در یک آزمایش، بیش از ۳۰۰ نفر در رستوران با دوستان و اعضای خانواده خود غذا خوردند. برخی از شرکت کنندگان تلفن همراه خود را کنار خود قرار دادند و برخی دیگر آن را کنار گذاشتند. شرکت کنندگانی که گوشی‌های خود را کنار خود قرار داده بودند، احساس پریشانی و حواس‌پرتی بیشتری داشتند که همین امر میزان لذت از مصاحبت با نزدیکانشان را کاهش می‌داد. محققان می‌گویند استفاده بیش از حد از تلفن‌های همراه باعث فرسایش ارتباطات بسیاری افراد با اعضای خانواده، همسر و دوستان آنها شده است. کاهش این ارتباطات به نوبه خود می‌تواند به احساس انزوای افراد کمک کند. به طور مثال یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که چگونه استفاده از تلفن همراه در حضور همسر می‌تواند رضایت همسر را در رابطه شان تحت تأثیر قرار داده و بر سلامت آنها تأثیر منفی بگذارد.

۰۰۰ توصیه‌های عاشقانه

اصول ساده یک تفاهم عاشقانه

در زندگی مشترک اختلاف نظر داشتن بسیار طبیعی است، به خصوص درباره ویژگی‌هایی که فکر می‌کردید همیشه دنبالش بوده اید! معمولاً آن ویژگی همسران که در اولین دیدار جذبش شده اید، به مرور برایتان آزاردهنده و چالش برانگیز می‌شود.

علت این است که ما معمولاً جذب خصوصیتی در طرف مقابل مان می‌شویم که خودمان آن ویژگی را نداریم. بنابراین باید بدانید که این حالت طبیعی است و به جای نشان دادن واکنش منفی تلاش خود را بکنید تا با همسران همراه شوید و کم کم این ویژگی را در خود ایجاد کنید. هیچ زن و مردی، تطابق کامل شخصیتی و رفتاری ندارند چون در محیط‌های مختلف و با تجربیات متفاوت بزرگ شده‌اند اما چندسال بعد از ازدواج می‌توان به نقاط مشترک زیادی رسید و کم کم شبیه به یکدیگر شد.

بنابراین به جای اختلاف نظر، بیشتر به نکاتی توجه کنید که در آن‌ها با همسران اتفاق نظر دارید. فراموش نکنید هیچ فردی کامل نیست و باید در برخی موارد کم و کاست‌های همسران را بپذیرید و به نفع حسن‌هایش نادیده بگیرید.

• ریحانه دوستدار

حتما بارها و بارها مقالاتی را درباره اینکه «چگونه شیوه تربیتی و رفتار والدین بر سلامت کودکان تاثیر می گذارد» خوانده اید. پدر و مادر ایده آل گرا یا والدین هلیکوپتری به سادگی سلامت یک کودک را به خطر می اندازند و او را دچار اضطراب و نگرانی های بی مورد می کنند. اما شیوه تربیتی والدین و رفتار آنها با کودکان فقط در سلامت جسمی و روانی کودکان تاثیر گذار نیست.

رویکرد والدین در تربیت فرزند می تواند سلامت خود آنها را نیز تحت تاثیر قرار بدهد. آیا هرگز به این نکته توجه کرده اید که شیوه تربیتی شما چه تاثیری بر سلامت و حال خودتان دارد؟

اغلب افراد تاثیر عملکرد خود را بر سلامتی نادیده می گیرند. اگر چه ممکن است یک والد سخت گیر و جدی متوجه احساس افسردگی، خستگی و فشارهای روحی خود باشد اما او ممکن است هرگز نفهمد که سر دردهای دائمی او ناشی از فشارهای زیادی است که در شیوه های تربیتی خود دارد.

برای درک این مساله که چگونه این موضوع بر سلامتی اثر می گذارد سه شیوه تربیتی رایج را بررسی می کنیم.

پدر و مادر هلیکوپتری

پدر و مادرهای هلیکوپتری همواره می خواهند ناجی فرزندان خود باشند. اگر کودک وسایل شنا را در خانه جا بگذارد یا تکلیفش را انجام ندهد پدر و مادر این کار را برای او انجام خواهند داد. والدین هلیکوپتری پدر و مادرهایی مضطرب و به شدت نگران هستند. آنها اغلب ایده آل گرا هستند و خود را برای هر مورد کوچکی تحت فشار می گذارند. آنها موفقیت فرزندان خود را بازتاب موفقیت های خود می دانند.

اگر چه والدین هلیکوپتری بسیار خیرخواهند اما نمی دانند چگونه این رفتارها آنها را در خطر افسردگی، ناکامی و فرسودگی قرار می دهد. اضطراب کنترل نشده این والدین در دراز مدت بر سلامت جسمی آنها تاثیر می گذارد. بسیاری از بیماری های گوارشی، احساس تهوع شدید، بی خوابی، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و بیماری های قلبی با اضطراب شدید ارتباط دارند و والدین نگران و مضطرب در معرض خطر قرار دارند. اگر سلامت روحی و جسمی برایتان اهمیت دارد یک گام به عقب برگردید. بارد دیگری که

خواستید نقش نجات دهنده فرزندان را بازی کنید و احساس کردید به شدت نگران وضعیت فرزندان هستید چند دقیقه تامل کنید و این نکته را ارزیابی کنید که نگرانی شما چقدر جدی است و فرزندان چقدر در معرض خطر است. اگر خطری نمی بینید نگرانی را از خود دور کنید و مسئولیت های اضافه را از دوش خود بردارید.

همچنین خوب است که گاهی اجازه بدهید فرزندان اشتباه کنند. تلاش شما برای دور نگه داشتن فرزندان از هر اشتباهی هرگز آموزنده نخواهد بود.

این کار هم برای سلامت فرزندان خوب است و هم برای خودتان. یادتان باشد هر شکست و اشتباهی فرصتی برای تجربه احساس آزادی است. به مرور زمان نیز شما یاد می گیرید آرامش خود را حفظ کنید و از استرس های مهارنشده خلاص شوید.

والدین اقتدارگرا

والدین اقتدارگرا، والدینی سنتی هستند که با شیوه های جدید پرورش فرزند سازگار نیستند. آنها اغلب از مجازات و تنبیه برای آموزش یا اصلاح یک رفتار استفاده می کنند. هر چند که اینطور به نظر می رسد که امروزه والدین اقتدارگرا کم هستند



والدین هلیکوپتری!

اما واقعیت این است که بسیاری از والدین هنوز هم از شیوه های سنتی اصلاح و تربیت استفاده می کنند. خوب است بدانید شیوه های تربیتی والدین نسل به نسل انتقال داده می شوند و تنها در صورتی تغییر می کنند که والدین تصمیم بگیرند آگاهانه روش های اشتباه را کنار بگذارند.

در مورد والدین اقتدارگرا هم اضطراب نقش مهمی دارد. این نوع والدین نیز ممکن است بخاطر اضطراب و نگرانی زیاد مانع از آن شوند که فرزندان آزادانه دست به انتخاب بزنند.

در واقع آنها با کنترل فرزند خود تلاش می کنند از اضطراب و نگرانی خود بکاهند. غر زدن و اظهار خشم و عصبانیت نسبت به نمرات پایین درسی کودک می تواند به والد مضطرب اندکی احساس خوب بدهد چون او به این ترتیب اندکی از میزان نگرانی و استرس خود می کاهد. هر چند که نتیجه این رفتار انتقال ترس و وحشت به کودک باشد.

والدین اقتدارگرا معمولاً خشم زیادی دارند که در نهایت منجر به تپش شدید قلب، گرفتگی عضلات، مشکلات عروقی و ناراحتی های گوارشی می شود.

مهم ترین راه برای تغییر این شیوه تربیتی که به نفع خود و فرزندان است تلاش شما

برای خودآگاهی است. خودتان را بشناسید و دلایل خشم و عصبانیت را دریابید. وقتی بدانید چه افکار و عواملی خشم شما را برمی انگیزاند می توانید از روش های کنترل خشم استفاده کنید تا به سرعت آن را مهار کنید.

پدر و مادری سالم، شاد و موفق باشید

اگر می خواهید پدر یا مادر سالم، موفق و توانا باشید لازم است برخی از اشتباهات خود را در زمینه تربیت فرزند اصلاح کنید و شیوه های مثبت و موثر را جایگزین شیوه های سنتی کنید. امروزه والدینی موفق هستند که می توانند در کنار حد و مرزهای تعیین شده به فرزندان خود این امکان را بدهند تا آزادانه دست به تجربه چیزهای تازه بزنند و با هر اشتباه کوچکی میدان را ترک نکنند.

این نوع پدر و مادرها از نظر عاطفی در دسترس هستند و به اندازه ای که لازم است خود را درگیر موضوعات مربوط به کودک می کنند. آنها رویکرد مثبتی دارند و تلاش می کنند عشق و احترام را جایزین تحکم و اقتدارگرایی کنند. آنها همچنین برای اصلاح یک رفتار کودکان اشتباه، به زمینه و علت آن اهمیت می دهند و کودک را بخاطر اشتباه زیر سوال نمی برند.

والدین معتبر و توانا اعتماد به نفس دارند و آرامش روحی آنها مانع از آن می شود که به راحتی تحت تاثیر سختی های تربیت و پرورش فرزند شوند. آنها صبور و اهل مدارا هستند به همین دلیل کمتر در معرض فشارهای روحی، اضطراب و افسردگی قرار می گیرند.

اگر به یک پدر و مادر مثبت تبدیل شوید رویکرد شما مانع از آن می شود که نتوانید در برابر مشکلات و چالش های تربیتی ایستادگی کنید. آسودگی شما نه تنها رابطه بهتر والد و فرزند را شکل می دهد بلکه باعث می شود بخاطر احساس رضایت و لذتی که دارید در برابر بیماری ها و عوارض ناشی از تنش های مختلف زندگی مقاوم باشید.

یادتان باشد

اگر زمانی تصمیم گرفتید شیوه تربیتی خود را تغییر بدهید این نکته را به یاد داشته باشید که پس از اقدام برای هر نوع تغییری در ابتدا همه چیز کمی بدتر می شود.

پس از تغییر رفتار شما ممکن است فرزندان به شکل وارونه ای واکنش نشان بدهد زیرا او در ارزیابی تغییرات و تنظیم رفتار ناتوان است. برای شما سخت خواهد بود که به عنوان یک مادر اقتدارگرا با فرزندان تعامل کنید. او هم در ابتدا پذیرش این تغییرات را نخواهد داشت. اما مقاومت کنید تا بالاخره بتوانید به یک والد مثبت، موفق، شاد و سالم تبدیل شوید.

..... اشتباهات رایج

الگوی خوبی برای فرزندان باشید

پرخاشگری کودکان بی علت نیست؛ گاهی بچه ها پرخاشگری می کنند چون الگوی نامناسبی مقابل آنها قرار دارد. از پدر و مادر همیشه عصبانی گرفته تا دوست یا شخصیت کارتون پرخاشگر.

اگر فرزندان رفتارهای پرخاشگرانه دارد قبل از هر چیز به رفتار خود دقت کنید. آیا شما صبور و خویشتن دارید یا عصبانی و پرخاشگر؟ آیا حل مساله را بلدید یا در مقابل هر اتفاق ناخوشایندی از کوره در می روید و رفتار خشونت بار نشان می دهید؟ بچه ها درست مثل یک دوربین هر چه را می بینند در ذهن خود ثبت و ضبط کرده و در فرصت مناسب از آن استفاده می کنند.

اگر پرخاشگری کودک به علت الگوی نامناسب است باید از بحث و مشاجره جلوی کودک خودداری کنید و با صبوری بیشتر، روش های حل مساله را به او نشان دهید. یکی دیگر از دلایلی که باعث یادگیری رفتار پرخاشگرانه می شود، تماشای فیلم ها و برنامه هایی است که رفتار پرخاشگرانه را ترویج می دهند. در انتخاب برنامه های کودک و بازی ها دقت کنید تا مناسب سن کودک باشند و ارزش های اخلاقی را بجای پرخاشگری ترویج کنند.



..... بچه ها و یاخته ها

تاثیر استرس دوران بارداری

بر مغز کودک

تحقیقات جدید نشان می دهد استرس در طول بارداری به مغز نوزاد آسیب می رساند و شرایط بدون استرس در این دوره به رشد مغز کودک کمک می کند. طبق یافته محققان انجمن علوم اعصاب شناختی بوستون، استرس مادر در طول بارداری



موجب تغییر در اتصال عصبی در مغز نوزاد متولد نشده می شود. محققان در این تحقیق به بررسی اتصال عملکردی در ۴۷ جنین انسان که بین هفته ۳۰ تا ۳۷ بارداری بودند پرداختند. زنان شرکت کننده در این مطالعه از مناطق پراسترس شهری بودند که گزارشات زیادی از میزان بالای افسردگی، اضطراب، نگرانی و استرس را ارائه کرده بودند. محققان دریافتند مادرانی که استرس بالایی گزارش کرده بودند دارای جنین هایی با میزان سازماندهی کمتر در سیستم عملکرد عصبی شان بودند. داده ها نشان داد مغز به خوبی از ساده ترین قسمت تا بخش های پیچیده تر در این جنین ها رشد نکرده بود و در عوض نواحی ای که بیشتر در اتصال در طول سیستم ها نقش داشتند، رشد می کردند. محققان همچنین دریافتند مخچه بیش از همه در برابر تاثیرات ناشی از استرس قبل از تولد یا در اوایل تولد آسیب پذیر است.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۴ اردیبهشت ماه ۱۳۵۷ (برابر با ۲۶ جمادی الاول ۱۳۹۸، ۴ مه ۱۹۷۸) نقل شده است.

همه افسران یک هنگ و ۲ لشکر افغانستان اعدام شدند

دہلی نو- خبرگزاری ہا بنا بر گزارش مقام های آگاه در کابل همه افسران هنگ پنجم تانک و لشکرهای هفتم و هشتم افغانستان و چند واحد دیگر از ارتش و نیروهای پلیس و امنیتی بعد از ظهر نخستین روز کودتا تیرباران شدند. زندان کابل صحنه اعدام آنها بود و ساعت هصادی تیراندازی از داخل زندان به گوش می رسید.

بنابر گزارش همین مقام‌ها از نیروی چهار هزار نفری گارد ریاست جمهوری فقط ۲۰۰ تن زنده مانده‌اند.

کابل - خبرگزاری فرانسه - فرستاده ویژه فرانس پرس در روز اول ماه مه از کاخ ریاست جمهوری افغانستان دیدن کردند و شاهد خرابی ها و خساراتی بودند که در جریان کودتا به این کاخ و اطراف آن وارد آمده بود.

هزاران خانواده کم‌درآمد بیمه محانی میشوند

شده‌اند، از جمله اکنون افراد خانواده‌های زندانیان و متکدیان بدون پرداخت حق بیمه از خدمات درمانی استفاده میکنند و امروز اعلام شد که واحد بررسی اسلستان مرکزی، کار بیمه ۲۰۰ هزار افراد کم‌درآمد را به اتمام رسانده و هم اکنون کارشناسان آن سرگرم بررسی گروه‌های کم‌بضاعت دیگر میشوند.

یک مقام آگاه در واحد بررسی استان مرکزی گفت: براساس برنامه‌های تهیه شده گروه‌های کم‌درآمدی که درآمد ماهیانه آنها کمتر از ۱۰ هزار ریال است بیمه شده‌اند.

طبق این برنامه تاکنون یکصد هزار نفر در تهران و یکصد هزار نفر در اراک و مناطق تابع آن از مزایای بیمه برخوردار شده‌اند و به تمام این افراد کارت مخصوص داده شده که بهنگام بیماری می‌توانند با آن به واحدهای درمانی وزارت بهداشتی و بهزیستی و موسسات درمانی که با سازمان تامین خدمات درمانی قرارداد دارند مراجعه کرده و ضمن ارائه کارت مورد معاینه و معالجه قرار گیرند.

**گزارش اختصاصی خبرنگاران اعزامی
اطلاعات از کابل**

کابل - علیرضا جهان‌شاهی - نماینده اعزامی اطلاعات پس از گفتگو با کسانی که روز پنجشنبه گذشته شاهد کودتای افغانستان بوده‌اند چنین بنظر میرسد که داود خان چند ساعت قبل از ظهر پنجشنبه مطلع شده بود که افسران جوان طرح کودتایی علیه او را برخته‌اند. داود خان بلافاصله طرف یک ساعت برای حفاظت کاخ مقر ریاست جمهوری ترتیباتی میدهد و علاوه بر ۵۰ تانک و ماشین‌های زره پوش قریب به پنج هزار سرباز و مامور پلیس رانیز موظف به حفاظت از کاخ میکند.

شاهدان عینی کودتادر کابل بمن گفتند مقاومت از جانب مدافعان کاخ داود خان بجدی بود که بعد از ظهر پنجشنبه دو هواپیمای میگ متعلق به کودتاچیان در حوالی کاخ سقوط میکند و تیراندازی متقابل تا ساعت پنج صبح جمعه بدون وقفه ادامه میدامد.

نقش ایران برای حفظ توازن در خاورمیانه

دشپز از طرف آقای عباسعلی خلعتبری وزیر امور خارجه کشورمان ضیافتی به شام به افتخار آقای ارنالدو فورلانی همتای ایتالیایی او ترتیب یافت. در این میهمانی که در محل کاخ وزارت امور خارجه برپا شد ابتدا آقای عباسعلی خلعتبری وزیر امور خارجه طی سخنانی به روابط اقتصادی و سیاسی بین دو کشور اشاره کرد و گسترش مناسبات فرهنگی دو کشور اظهار خوشه کرد.

پس از سخنان آقای عباسعلی خلعتبری آقای
ارنولدو فورلانی وزیر امور خارجه ایتالیا پس از
تشریح روابط دو کشور گفت:

به منظور برقراری ثبات و توازن ایران در این بخش از جهان نقش مهمی ایفا می‌کند و با توجه به اینکه ایران با همسایگان خود روابط مودت‌آمیزی داشته و در زمینه حسن همجواری از سیاست عاقلانه و برادری تبعیت می‌کند.

قاب امروز



حشمت‌نوار دور ز شه‌ای کهن در میدان نقش جهان اصفهان/عکس از رسول شجاعی

سرایه

گفتی که به وقت مجلس افروختنی
آیا که چه نکته‌هاست پردوختنی
ای بی‌خبر از سوخته و سوختنی
عشق آمدنی بود نه آموختنی
ابو سعید ابو الخیر

تد بزرگان

«به من بگو قبل از آمدن به این دنیا کجا بودی تا بگویم بعد از مرگ کجا می روی»

شوپنهاور

«اگر واقعیات با نظریات هماهنگی ندارند، واقعیات را تغییر ده.»

آلبرت انیشتن

امروز در تاریخ

رفتار بدن نسبت به حجاج ایرانی

پنجم ماه می سال ۱۸۲۰ (دوران سلطنت فتحعلی شاه قاجار)، دولت وقت ایران تصمیم گرفت که در مورد سوء رفتار مقامات عثمانی در حجاز با حجاج ایرانی و نیز آسیبی که این حجاج در طول راه (به سبب شیعه بودن) از وهابیان نجد می دیدند به دولت عثمانی در استانبول و نیز به حکمران مصر در قاهره اعتراض کند، زیرا که مقامات عثمانی در حجاز زیر نظر پاشای مصر بودند که دست نشانده دولت عثمانی بود. گزارش های بعدی نشان می دهد که تذکر دولت ایران به پاشای مصر تأثیر بیشتری بخشیده بود تا اعتراض به دولت عثمانی.

شورش زنان اصفهان

در این روز در سال ۱۲۹۰ هجری خورشیدی دولت وقت در تهران دست به یک رشته تدابیر احتیاطی گسترده زد تا ماجرای اصفهان در پایتخت تکرار نشود. اخبار رویداد اصفهان در تهران پیچیده و به گوش همگان رسیده بود و حساسیت‌های مشاهده می‌شد.

زنان اصفهان در اعتراض به کمبود نان و خواروبار دست به اعتراض خشونت آمیز زده و به شهرداری و ادارات دولتی حمله برده بودند که ضمن آن خرابی هایی به بار آمده و شهر دار اصفهان نیز کشته شده بود. ماموران مسلح در اصفهان برای پایان دادن به این اعتراض به خشونت و تیراندازی متوسل شدند.

کارل مارکس

پنجم ماه می زادروز «کارل مارکس» روزنامه نگار و اندیشمند آلمانی، صاحب فرضیه کمونیسم (سوسیالیسم تمام عیار)، نویسنده مانیفست کمونیست و مولف کتاب «سرمايه» است که بسال ۱۸۱۸ به دنيا آمد و ۶۵ سال عمر کرد. مارکس با نوشتن اين اصل در عقايد خود که «فلسفه بايد به صورت عمل درآيد تا تغيير به وجود آورد و احيانا تکامل يابد» راه را براي تفسير و تکامل ايډئولوژی کمونیسم باز گذارد که لنینیسم، مائوئیسم، تیتوئیسم، هوشی مینیس، کاستروئیسم، کمونیسم ایتالیا و... نتیجه آن بود و پس از فروپاشی شوروی تفسیرهای تازه و معتدل بر عقاید مارکس نوشته شد و آن را به انواع سوسیالیسم دیگر که در قرون ۱۸ و ۱۹ ظهور کردند و حتی سه سال دمکراسی در دیک ساخته اند.

www.iraniashistoryonthistday.com

جدول شرح در متن

[illegible]

سودو کو

	۴				۹		۸	
			۲				۷	
۶		۹			۵	۲		
۱				۵		۷		
		۳				۹		
		۸		۳				۶
		۲	۷			۵		۳
	۳				۲			
	۹		۸				۱	

2	F	A	Y	5	1	9	6	Y
9	6	Y	Y	F	A	2	5	1
2	5	1	9	6	Y	Y	F	A
A	Y	F	1	Y	2	5	9	6
5	Y	9	A	Y	6	1	Y	F
1	Y	6	F	9	5	A	Y	Y
6	A	Y	5	1	F	Y	Y	9
F	9	2	Y	A	Y	6	1	5
Y	1	5	6	Y	9	F	A	2

ح ۲۱۷۶